મગજની બે રાણી
સ્મૃતિ 'ને વિસ્મૃતિ

તમે પેઇન કિલરના
આદી બની ગયા છો?

ન્યુ વર્ક કલ્ચર : ગમતું
કામ કરવાની આઝાદી

૨૫ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૧
abhiyaanmagazine.com ₹ ૨૫-૦૦

અભિયાન

મૃત્યુંજય
ચિરંજીવીઓની કથાનું
નવતર પ્રાગટ્ય

હેલ્થ સ્પેશિયલ

આરોગ્ય વિષયક સલાહ અને સૂચનો - કેટલાં સાચાં, કેટલાં ખોટાં ?

• કેટલી ઊંઘ લેવી? • દિવસમાં કેટલીવાર જમવું જરૂરી?
• એક વખત બ્રશ કરવું કે બે વખત? • કેટલું પાણી પીવું? ગરમ કે ઠંડું?

VISIT…

ATHARVA
NEURO CARE

ન્યુરોલોજી ક્ષેત્રે દસ વર્ષના અનુભવી તજજ્ઞ

ડો. દેવશી આર. વિસાણા
(MBBS, MD MEDICINE, D.M., Neurology)

મગજ અને જ્ઞાનતંતુના રોગોના નિષ્ણાત

શું આપ આ તકલીફોથી પરેશાન છો ?

- માથાનો દુઃખાવો
- ખેંચ/વાઈ
- ચક્કર
- લકવો/પક્ષઘાત
- મગજનો ટીબી
- ગરદન અને કમરના મણકાની ગાદીની તકલીફો
- યાદશક્તિ ઓછી થવી
- હાથપગમાં ઝણઝણાટી
- હાથપગની ધ્રુજારી
- નસોની નબળાઈ
- સાયેટીકા

Facilities Available / ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ

Report / તપાસ	Useful for / ઉપયોગિતા
EEG (ELECTRO ENCEPHALOGRAPHY) મગજની પટ્ટી રેકોર્ડ	વાઈ / આંચકી / તાણ / Epilepsy
VIDEO EEG વીડિયો સાથે ઈઈજી તપાસ	વાઈ / આંચકી / તાણ / Epilepsy
NCS (NERVE CONDUCTION STUDY) ચેતાતંતુ / નસોની તપાસ	નસોની નબળાઈ / ઝણઝણાટી ખાલીપણું / પગની બળતરા / Neuropathy
EMG (ELECTROMYOGRAPHY) સ્નાયુની તપાસ	સ્નાયુ / ચેતાતંતુના રોગોથી થતી નબળાઈ / Myopathy
RNST (REPETATIVE NERVE STIMULATION TEST)	માયેસ્થેનિયા ગ્રેવિસ / (Myasthenia Gravis)
VEP (VISUAL EVOKED POTENTIAL)	આંખોની નસોની નબળાઈ માટેની તપાસ
BAEP (BRAINSTEM AUDITORY EVOKED POTENTIAL)	કાનની નસોની તપાસ
Administration of Botulinum Toxin (Botox / Dysport)	Spasticity / Dystonia / Blepharospasm

Hemifacial Spasm

આ તકલીફમાં મોંઢાનો એક ભાગ વારંવાર ખેંચાય છે અને એક આંખ વારંવાર બંધ થઈ જાય છે. Botox ઈન્જેક્શનથી આ તકલીફને સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાયે છે

Before Botox

After Botox

૨૦૩, સ્પેક્ટ્રમ, યશ આર્યન પાસે, વિવેકાનંદચોક, મેમનગર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૫૨.
અર્થવ ન્યૂરો કેર • For Appointment : Contact - 99048 65577

NAVRANG HOSPITAL

CENTER FOR EXCELLENCE

One-Stop solution for all Bone & Joint problems!

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH
CERTIFIED

Hi Tech & Patient Friendly Orthopaedic Super Speciality Hospital

ADVANCED SERVICES

- Sports Medicine (Arthroscopy)
- Joint Preservation
- Joint Replacement – (Primary and Revision)
- Joint Fusion
- Trauma Care
- Foot and Ankle Surgery
- Spine Surgery
- Fascio Maxillary Surgery

ADVANCED INFRASTRUCTURE

- 39 Patient Beds
- Fully Air conditioned Hospital
- Rooms – General ward to Suite rooms
- Most advanced Bio-shielded OT
- Digital X ray and Scannogram
- In-house Medical Store facility
- Aesthetic Dental Clinic & Implant Center
- Physiotherapy (Rehab Center)
- Laboratory
- Cashless and Mediclaim Facility
- Corporate Tie-ups
- Accident cases and Police cases accepted
- CBDT Approved Hospital- Under IT act 1961-17(2)B

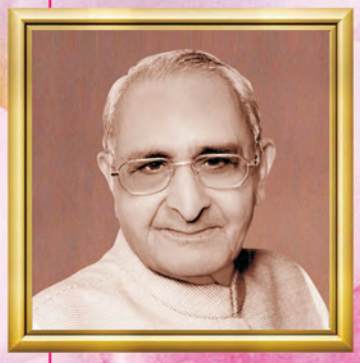
Two of the BEST Imaging Systems in the world for Sports Medicine Surgeries

Address :
Near Amit Nagar Circle,
Beside HDFC Bank, VIP Road, Karelibaugh,
Vadodara-390018
Email : navranghospital@gmail.com

Hospital : 0265 2492233, 2493344
Mobile : 98796 17609, Fax : 0265 2466392
Email : navranghospital@gmail.com
Website : www.navranghospital.com
www.sportsmedicinedhrumil.com

Emergency Services 24x7 , Call 96876 17608

સ્વજનનું લોહી કામ ન પણ આવે



એક ગૃહસ્થે 'લાઇફ આફ્ટર ડેથ' (લેખકનું નામ : એસ. રાલ્ફ હાર્લો) વાંચીને ઘણુબધું આશ્વાસન મેળવ્યું. તેમણે કહ્યું કે, મારા પરલોકવાસી પૌત્રની સાથે મારે વાતચીત કરવી છે. આ બાબતમાં પ્રયોગ કરવો હોય તો પુસ્તકમાં લખેલી માહિતીના આધારે થઈ શકશે? હજુ થોડા સમય પહેલાં જ જે વહાલો પૌત્ર ચાલ્યો ગયો તેની સાથે વાતચીત કરવાની કલ્પના રોમાંચિત કરે તે સ્વાભાવિક છે, પણ આ ગૃહસ્થે જ્યારે નિખાલસ અભિપ્રાય પૂછ્યો ત્યારે એમ કહેવાનું મન થયું કે આ રીતે તેનો પીછો પકડવાની શા માટે કોશિશ કરો છો? તમારી અંદર એ હજી જીવે છે તો તેને તમારી અંદર જીવતો રાખો. તે તમારી અંદર છે તો તે બહાર ક્યાંક જરૂર હશે. તેની હસ્તી બીજા કોઈ લોકમાં, બીજા કોઈ સ્વરૂપે છે જ તેવી 'ખાતરી' રાખો. આવી ખાતરી શ્રદ્ધાથી જ પેદા થઈ શકે. તેના બાહ્ય-સ્થૂળ પુરાવા શોધવા નકામાં છે. 'લાઇફ આફ્ટર ડેથ'ના લેખક જાણકાર છે, બુદ્ધિશાળી છે, વિશેષજ્ઞ પણ છે અને તેમની દલીલો અસરકારક નીવડે તેવી છે. એસ. રાલ્ફ હાર્લો 'વેરાઇટીઝ ઓફ રિલિજિયસ એક્સપિરિયન્સીઝ' (ધાર્મિક અનુભૂતિનું વૈવિધ્ય) પુસ્તકના મશહૂર લેખક-ફિલસૂફ વિલિયમ જેમ્સના વિદ્યાર્થી હતા એટલે પોતાનો કેસ એમણે એક બાહોશ ધારાશાસ્ત્રીની અદાથી રજૂ કર્યો છે. પરલોકવાસી આત્માને બોલાવી શકાય અને તેની સાથે વાતચીત થઈ શકે છે તેમાં અશક્ય કંઈ નથી એવું સમજાવવા માટે તેમણે ઘણી દલીલ કરી છે.

આ સંસારમાં જે મોજૂદ નથી તેની સાથે આવો સંપર્ક કરવાની અદમ્ય તાલાવેલી શા માટે એવો પ્રશ્ન કોઈ જરૂર પૂછી શકે છે. આનો જવાબ એટલો જ કે આપણે પરલોકવાસીનો સંપર્ક સાધવા આતુર એટલા ખાતર હોઈ શકીએ કે ખરેખર તે છે જ એવી ખાતરી આપણી જાતને કરાવવા માગતા હોઈએ. બીજું કારણ એ હોઈ શકે કે તે કેવી સ્થિતિમાં છે તે જાણવા માગતા હોઈએ, પણ તે કોઈક બીજી અવસ્થામાં હોવાની ખાતરી કરવા માટે તેને આ રીતે 'બોલાવવા'ની જરૂર જ નથી. ખાતરી તમને હોવી જ જોઈએ. તે તમારી શ્રદ્ધાનો, ધાર્મિક માન્યતાનો મુદ્દો હોઈ શકે છે.

જો તમને પાકી શ્રદ્ધા હોય તો આવો આધાર શોધવાનીય જરૂર નથી. ખાસ તો એટલા માટે કે આ રીતે તમે ભ્રમણા કે છેતરપિંડીનો ભોગ બની શકો છો. તમે એવી શ્રદ્ધા જરૂર રાખી શકો છો કે તેના દેહ સાથે તેનો આત્મા, તેનું વિશેષ વ્યક્તિત્વ નાશ પામ્યા નહીં જ હોય. તમે જ્યારે જાણતા હો કે તમારો પુત્ર અમેરિકા ગયો છે ત્યારે તમે તે ત્યાં મોજૂદ છે જ તેવું સહેલાઈથી સ્વીકારી લો છો. ખાસ કામ વગર તમે તેનો સંપર્ક સાધતા નથી. તેના ખબરઅંતર જરૂર પૂછો, પણ તે મોજૂદ હોવાની ખાતરી માટે તેને ટેલિફોન ઉપર કે રૂબરૂ બોલાવતા નથી. ઘણીવાર બે-ત્રણ વર્ષ સુધી તે પાછો ફરતો નથી, પણ તેથી તેને ચાહવાનું તમે બંધ કરતા નથી કે તમારી નજીક નથી માટે દુઃખી થતા નથી. તમે તેને યાદ કરો છો તેમ તેનું ક્ષેમકુશળ ઇચ્છો છો. તેની ઉન્નતિ માટે પ્રાર્થના કરો છો. હવે જે વ્યક્તિ પરદેશ નહીં, પણ પરલોકમાં છે, તે ત્યાં છે જ એવી શ્રદ્ધા તમને હોય તો તેની મોજૂદગીની વારંવાર ખાતરી કરવા તેને બોલાવવાની જરૂર જ નથી. તમે સારી પેઠે જાણો છો કે તે પુત્ર કે પ્રિયજન અહીં પાછા ફરવાની સ્થિતિમાં નથી જ. પછી તેની 'હસ્તી'ની ખાતરી કરવા માટે જ તેનો સંપર્ક સાધવાની જરૂર નથી અને તેના ક્ષેમકુશળ માટે પણ તે અનિવાર્ય નથી, કેમ કે તેની હસ્તી જ જ્યાં સૂક્ષ્મ અને અપાર્થિવ છે ત્યાં આપણા ખુશીખબરનાં કોઈ ધોરણ તેને લાગુ પડશે નહીં.

તમે જ તેને જિવાડી શકો તેમ છો અને તે તમારી અંદર. તેને બોલાવવાનો કે માધ્યમ શોધવાનો પ્રયોગ કરવાની જરૂર નથી. તમારી પોતાની અંદર દૂરદર્શનનો શ્રેષ્ઠ પડદો છે. આવો પડદો કોઈ કીમતીમાં કીમતી ટી.વી. સેટમાં નથી. તમે તમારી યાદદાસ્તના પડદા પર તેને તાદ્રશ જોઈ શકો છો, નીરખી શકો છો. કોઈ પણ વ્યક્તિ માટેનો પ્રેમ છેવટે જીવનનું બળ બનવો જોઈએ. અમુક વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે કે દૂર ચાલી જાય ત્યારે તેના વિયોગની લાગણી એક નકારાત્મક કરવત બનવી નહીં જોઈએ.

એક ગૃહસ્થનો પૌત્ર સંસારમાંથી ચાલ્યો જાય ત્યારે દાદાનો ખોળો ખાલી પડે છે. કોઈક બીજા ગૃહસ્થ ચાલ્યા જાય છે અને એમનો પૌત્ર દાદાનો ખોળો શોધે છે. જેને જિંદગી પ્રત્યે સાચો આદર છે તે જિંદગીને સલામ કર્યા વગર રહી નહીં શકે. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણી જિંદગી નર્યા લોહીના સંબંધોથી જ બનેલી નથી. આપણી જિંદગી લોહીની નિસબત વિનાના લાગણીના સંબંધોથી જ સમૃદ્ધ બને છે. આપણા પોતાના શરીરમાં લોહીની કમી હોય તો આપણે બીજી કોઈ વ્યક્તિનું લોહી મેળવીએ છીએ. કેટલીકવાર એવું બને છે કે સગા દીકરાનું કે સ્વજનનું લોહી કામમાં ન આવે, પણ પડોશી કે મિત્રના દીકરાનું લોહી ખપમાં આવે. લોહીના સંબંધમાં પણ જ્યાં લાગણી ઘૂંટાય છે ત્યાં જ તે સંબંધો જીવન માટે આધારરૂપ બને છે. લાગણી ના હોય અને માત્ર લોહીનો સંબંધ હોય તો તેમાંથી ખાસ કશું મળતું નથી.

(લેખકના પુસ્તકમાંથી)

only books magazine

કોસ્મેટીક સર્જરી તમારામાં પુનઃ આત્મવિશ્વાસ જગાડે છે!

શું આપના બાળકને આવી વિકૃતિ છે?/ હતી?

ઓપરેશન પછી ઉંમરને કારણે ચહેરામાં પરિવર્તન થાય છે, જેથી નીચેની સર્જરી ક્યારેક અનિવાર્ય બને છે.

- દાંત વચ્ચે હાડકુ મુકવું
- નાક હોઠની વિકૃતિ સુધારવી
- નાકની કોસ્મેટીક સર્જરી
- તાળવાના કાણાં, બોલવાનુ સુધારવું

જન્મજાત ફાટેલ હોઠ તાળવાના ઓપરેશન

આ સર્જરીઓ માટે ૬૦૦૦ થી વધુ ઓપરેશનોનો અનુભવ, ઉપરાંત જરૂરતમંદ બાળકો માટે નિઃશુલ્ક ઓપરેશન

શું આપ વાળની સમસ્યાથી પરેશાન છો?

શું આપ ગાયનેકોમાસ્ટીઆ અથવા નાકની વિકૃતિથી છૂટકારો ઇચ્છો છો?

આ સમસ્યાથી છુટકારો મેળવવા માટે

- હેર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ - પુરુષ-સ્ત્રી બન્ને માટે
- હેરલોસ માટે - પીઆરપી ટ્રીટમેન્ટ, મેસો થેરાપી, એલએલએલટી

NO Visible Scar Bleeding Pain
તમારા પોતાના કાયમી વાળ

- પુરુષોમાં સ્તનોનું વર્ધન ના અટકે તો સર્જરી કરવી પડે
- આ સર્જરી કોઇપણ ઉંમરે કરી શકાય

- રાઇનોપ્લાસ્ટી મોટા નાકને પ્રમાણસર અને સારૂં દેખાય તે માટે કરાય છે.
- આ સર્જરી ૧૪-૧૫ વર્ષની ઉંમર બાદ કરી શકાય છે.

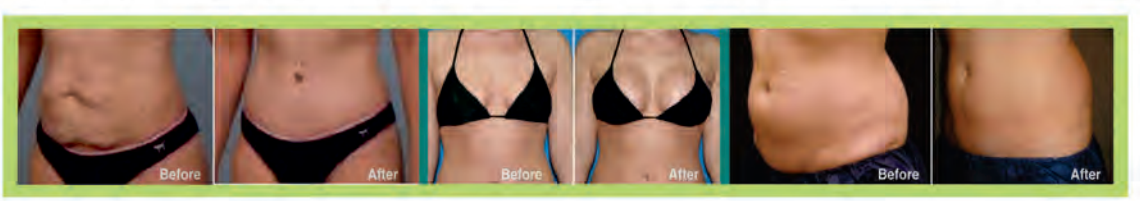
અમારી સેવાઓ:

સર્જીકલ

* લાઇપોસક્શન
* એબ્ડોમીનોપ્લાસ્ટી (ટમી ટક)
* બ્રેસ્ટ અન્લાર્જમેન્ટ, રીડક્શન, લીફ્ટ
* પોસ્ટ પ્રેગ્નન્સી બ્યુટીફીકેશન
* નાકની કોસ્મેટીક સર્જરી
* ગાયનેકોમાસ્ટીઆ

નોન સર્જીકલ

* લેસર હેર રીમુવલ
* ખીલ અને ખીલના ડાઘ
* કેમીકલ પીલીંગ
* મેડીફેશીયલ, વેમ્પાયર ફેશીયલ
* બોટોક્ષ અને ફિલર
* ચહેરાની કરચલીઓ, આંખના કુંડાળા



ડૉ. હિરેન ભટ્ટ
એમ. એસ. એમ. સી. એચ
કોસ્મેટીક અને પ્લાસ્ટિક સર્જન

nishtha
WELLNESS pvt. ltd.
the art of aesthetic surgery

૧૦૧-૧૦૨, સી. સી. પટેલ સ્કવેર,
ગેરી ઓફિસની સામે, રેસકોર્સ,
ઇલોરાપાર્ક રોડ, વડોદરા.
ફોન : ૭૬૦૦૦ ૧૪૮૮૪, ૭૬૦૦૦ ૧૬૩૭૮

(W) www.nishthawellness.com https://www.facebook.com/nishthawellness https://instagram.com/nishthawellness

તમારા માટે, તમારી સાથે, સતત...

અભિયાન

૨૫ સપ્ટેમ્બર **૨૦૨૧**
વર્ષ: ૩૭ અંક: ૧૫ સળંગ અંક: ૧૮૫૦

પથદર્શક: સ્વ. ભૂપત વડોદરિયા

તંત્રી : તરુણ દત્તાણી
(પીઆરબી એક્ટ હેઠળ સમાચાર સંપાદન માટે જવાબદાર)

મુંબઈ : લતિકા સુમન
અમદાવાદ : હેતલ રાવ
ભુજ : સુચિતા બોઘાણી કનર

ક્રિએટિવ ડાયરેક્ટર : મૌનક ચાવડા

રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ : સમભાવ હાઉસ,
ચીફ જસ્ટિસ બંગલોની સામે, બોડકદેવ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૭ ૩૯૧૪, ૨૬૮૭ ૩૯૧૬, ૨૬૮૭ ૩૯૧૭
ફેક્સ : ૨૬૮૭ ૩૯૨૨

મુંબઈ કાર્યાલય : સમભાવ મીડિયા લિમિટેડ,
૭૧૪, એ વિંગ, ક્રિસ્ટલ પ્લાઝા, ઈનફિનિટી મોલ સામે,
ન્યુ લીંક રોડ, અંધેરી (વેસ્ટ) મુંબઈ-૪૦૦૦૫૩

વાચકોના પ્રતિભાવ :
abhiyaan@sambhaav.com

વેબસાઈટ :
www.abhiyaanmagazine.com

વાર્ષિક લવાજમ : દેશમાં રૂા. ૧૨૭૫/-
Foreign Subscription : Rs. 6375 (Air Mail)
અભિયાનનો દરેક અંક **પોસ્ટમાં** ઈસ્યુ તારીખ પ્રમાણે મોકલવામાં આવે છે.

સર્કયુલેશન :
૦૭૯ ૨૬૮૭૩૯૧૪-૧૫-૧૬, ૦૨૨ ૨૮૬૭૮૬૬૯
circulation@sambhaav.com

Marketing
Mumbai : Ph. : 022-67995316
Ahmedabad : Ph : 079-2687 3914/16/17
Delhi : Ph : 011 - 2371 8171
marketing@sambhaav.com

મુદ્રક અને પ્રકાશક વિજય પરીખે
સમભાવ મીડિયા લિમિટેડ વતી હાઇસ્કેન પ્રા.લિ.,
હાઇસ્કેન એસ્ટેટ, સરખેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોદર,
અમદાવાદ-૩૮૨ ૨૧૩, ખાતે છાપ્યું અને અભિયાન હાઉસ,
૪ એ/બી, ગવર્નમેન્ટ ઇન્ડસ્ટ્રિયલ એસ્ટેટ, ચારકોપ,
કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઇ - ૬૭ ખાતેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

સમભાવ ગ્રૂપ

અનુક્રમ

૨૮
આરોગ્ય વિષયક સલાહ સૂચનો કેટલાં સાચાં, કેટલાં ખોટાં?

તુલસીએ કહ્યું હતું કે, 'ઇસ સંસારમેં ભાત ભાત કે લોગ.' ખૂબ સચોટ વાત છે. કોઈ પણ બે જણ શારીરિક કે માનસિક રીતે સરખા હોતા નથી. સરખા દેખાતા હોય તો પણ ખૂબ ફરક હોય છે, ત્યારે તેઓને સારવાર, પથીઓ, ઔષધો અને દંડ નિયમનોની વધતી ઓછી અસર થાય છે. છતાં અમુક નિયમો આપણા મગજમાં એટલી હદે ઘૂસી ગયા છે કે આપણે તે અનુસાર જ વર્તન કરીએ છીએ.

૩૪ કેટલી ઊંઘ જરૂરી?

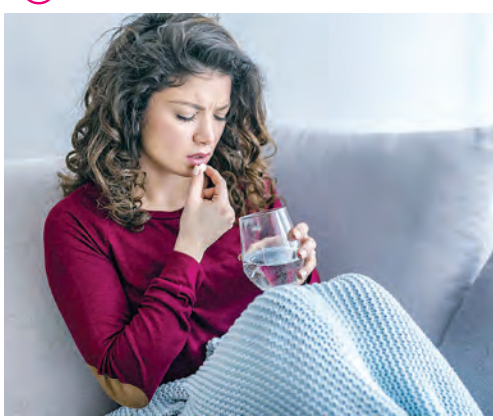
૩૬ દિવસમાં કેટલી વખત જમવું જરૂરી?

૪૦ કેટલું પાણી પીવું? ગરમ પાણી કે ઠંડું પાણી?

૪૬ કોરોનાની ત્રીજી લહેરથી બચાવ રક્ષણ અપના હાથ જગન્નાથ...

૫૦ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે વિટામિન ડી જરૂરી

ફેમિલી ઝોન



૫૬ તમે પણ પેઇન કિલરના આદી નથી બની ગયા ને!

નિયમિત કોલમ

૦૪ પંચામૃત

૬૦ ભાવિ

only books

Bigger the Size, Bigger the Complications

15 Successful years of Obesity Surgery

Now leave your worries and get freedom by Obesity Surgery

Benefits of Surgery

With Obesity also get relief from Diabetes, Blood Pressure, High Cholesterol, Joint Pains, Sleep Apnea

Highly recommended surgery for people having BMI 35 with Diabetes (Type 2)

બેરીયાટ્રીક સર્જરીના ફાયદા

- ઓપરેશન દ્વારા મેદસ્વિતા ઓછી કરી શકાય છે. વધારાના વજનમાં સરેરાશ ૫૦% થી ૮૦% વજનમાં ઘટાડો થાય છે.
- સ્લીપ એપનિયામાંથી મુક્તિ મળે છે.
- સાંધાનાં દુઃખાવા મટાડે છે.
- હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધારે છે.
- આ પ્રક્રિયા લેપ્રોસ્કોપી દ્વારા કરવામાં આવે છે.
- લાંબો સમય હોસ્પિટલમાં રહેવાની જરૂર પડતી નથી

બેરિયાટ્રીક સર્જરી પછીનું જીવન...

અલ્પા ભાટિયા, ૪૮ વર્ષ, વડોદરા

હું છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી ડાયાબિટિસથી પીડિત છું, મને અનિયંત્રિત ટાઈપ-૨ ડાયાબિટિસ હતો. મારું HbA1C ૧૧% હતું અને છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી મારું બ્લડપ્રેશર પણ અનિયંત્રિત હતું.હું મારા બ્લડ સુગર લેવલને નિયંત્રિત કરવા માટે ૫૦ યુનિટ ઈન્સ્યુલીનનો ઉપયોગ કરું છું. જેને કારણે મને દરરોજ પગમાં સોજા આવતા હતાં, પગ દુખતા હતા. તેથી હું ફક્ત મર્યાદિત હલનચલન કરી શકતી હતી. વારંવાર વધી જતું બ્લડપ્રેશર એ હાઈ-સુગર લેવલ સાથે વધારે તકલીફ આપતું હતું. વધારે પડતા બ્લડ સુગર લેવલને કારણે મારી આંખોની દ્રષ્ટિ નબળી પડી ગઇ હતી. નજીકની વસ્તુઓ સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકતી ન હતી, તેથી મારા ફિઝીશ્યન ડોક્ટરે મને બેરિયાટ્રિક સર્જરી એક ઉત્તમ વિકલ્પ તરીકે સૂચવી અને તેનાથી મારા બંન્ને રોગ મટવાની શક્યતા હતી. તેથી ડિસેમ્બર ૨૦૧૯ માં બરોડા લેપ્રોસ્કોપી હોસ્પિટલમાં સર્જરી કરાવવાનું નક્કી કર્યું. સર્જરી થયાના ૧ મહિના બાદ મારી ઈન્સ્યુલીનની માત્રા ઘટીને ૮-૧૦ યુનિટ થઇ ગઇ. ૬ મહિના પછી તે વધુ ઘટીને ૪-૬ યુનિટ થઈ અને છેવટે ૧૦ પછી મને ઈન્સ્યુલિન પર બિલકુલ આધાર રાખવો પડયો નહી. હવે હું માત્ર ૦.૫ મિલીગ્રામ પાવર ધરાવતી ટેબ્લેટ લઉં છું. હવે મારું HbA1C ૬% રહે છે. મારી આંખોની દ્રષ્ટિ પણ પાછી આવી ગઇ. હું બરોડા લેપ્રોસ્કોપી હોસ્પિટલ ની ટીમનો ખૂબ આભાર માનું છું.

BARODA LAPAROSCOPY HOSPITAL

Baroda Laparoscopy Hospital

Center for Obesity Surgery

60, Sampatrao Colony, Alkapuri, Vadodara 390005. (E) blh_123@yahoo.in (W) barodalaparoscopy.com

Call for more details **(0265) 2324128, 9574779070**

only books

રૂપાણીની વિદાય : ગુજરાતથી ઓપરેશન અટકવાનું નથી

ગુજરાતના રાજકારણના પરિવર્તન ચક્રની ૧૧ સપ્ટેમ્બરે શરૂ થયેલી ગતિ હવે ૨૦૨૨ના આખરમાં યોજાનાર વિધાનસભાની ચૂંટણી સુધી અટકવાની નથી. ગુજરાતમાં વહેલી ચૂંટણી આવશે એવી અનુમાનલક્ષી વાતો ચલાવનારા લોકો ભ્રમણામાં રાચે છે અને લોકોને સનસનાટીનું સેન્સેશન આપીને ક્ષણિક આનંદ માણે છે. વિજય રૂપાણીની વિદાયની ગંધ સુધ્ધાં પારખી નહીં શકનારા વહેલી ચૂંટણીની કૃત્રિમ ગંધ પેદા કરી રહ્યા છે. ગુજરાતમાં ૨૦૨૨ની ચૂંટણી ભાજપે જીતવી હોય તો રૂપાણી ના ચાલે એવું 'નેરેશન' તૈયાર કરનારાઓ કદાચ એવું માનતા હશે કે મોવડીમંડળને અમારી વાત સ્વીકારવી પડી છે. કર્ણાટક અને ઉત્તરાખંડનું 'નેરેશન' કોણે તૈયાર કર્યું હતું? ખરેખર કોઈએ તૈયાર કર્યું હતું? નહીં. ભાજપનું મોવડીમંડળ પોતાના વિઝન અને પોતાની મતિથી ચાલે છે. એ ક્યાંથી પટકથા શરૂ કરે છે અને ક્યાં તેનો અંત લાવે છે તેનો અંદાજ કોઈ મેળવી શકતું નથી. ભાજપ મોવડીઓને -ખાસ કરીને નરેન્દ્ર મોદી - અમિત શાહને સસ્પેન્સ અને સરપ્રાઇઝનો આ ખેલ ખેલવા મીડિયાએ જ મજબૂર કર્યા છે. રાજકીય પક્ષો અને સરકારના નિર્ણયોની આગોતરી જાણ થતાં જ નિર્ણય પૂર્વે જ તેને કલુષિત કરી નાખવાના પેંતરા શરૂ થઈ જાય. તેની અસરોને ખાળવા આવી કાર્યશૈલી અપનાવાઈ હોય તો પણ તેને લાંબા ગાળા સુધી જાળવી રાખવાની કુનેહ જોઈએ. ભાજપના મોવડીઓનો એ પ્રયોગ હજુ સુધી તો સફળ રહ્યો છે, પરંતુ દરેક વખતે એ ફળદાયક રહે એવું માનીને ચાલી શકાય નહીં. કદાચ એટલે જ કેન્દ્રના પ્રધાનમંડળની પુનર્રચના વખતે સસ્પેન્સ અને સરપ્રાઇઝવાળી શૈલી પડતી મૂકવામાં આવી હતી.

રૂપાણીને મુખ્યપ્રધાનપદેથી વિદાય આપવાનો નિર્ણય કાંઈ રાતોરાત લેવાયો ન હોય. આવા નિર્ણય અને તેના અમલ પહેલાં પક્ષની નેતાગીરીએ ઘણુ હોમવર્ક કરવું પડ્યું હોય અને આપણામાંના કોઈ વિચારી ન શકે એવાં પાસાંઓ અને પરિબળોને પણ લક્ષમાં લેવામાં આવ્યા હોય. રાજનીતિ એ સાવ અણઘડ લોકોનો અખાડો નથી. રાજનીતિમાં બધું બહુ ગણતરીપૂર્વક અને કાળજીપૂર્વક ચાલતું હોય છે. જે આવી રીતે રાજનીતિ કરતા નથી તેમને ઠોકરો ખાવી પડે છે.

રૂપાણીની મુખ્યપ્રધાનપદેથી વિદાય ઘણાને ગમી નથી. આવો અણગમો ધરાવનારા લોકો પણ જાણતા હતા કે રૂપાણી વહીવટીતંત્ર પર અપેક્ષિત નિયંત્રણ રાખી શકતા નથી. પરિણામે તેમના નિર્ણયો સારા હતા તો પણ અપેક્ષિત પરિણામ અને અપેક્ષિત જાહેર અસર ઉપજાવનારા ન નિવડ્યા. આવું કેમ થાય છે તેનો વિમર્શ પણ નહીં કરાયો હોય? પક્ષને તો ૨૦૨૨ની ચૂંટણી જીતવાની છે. એટલે કોઈ વ્યક્તિનું માન જાળવવા તેમને ૨૦૨૨ સુધી પદ પર બેસાડી રાખી શકે નહીં. એ અર્થમાં રાજનીતિ બહુ ક્રૂર, કદરૂપી અને અમાનવીય છે. ભાજપના મોવડીઓ ઝારખંડના પરાજયને ભૂલ્યા નથી અને એટલે જ તેના બોધપાઠને યાદ રાખીને ગુજરાતમાં પગલાં લેવાયા છે. અલોકપ્રિય મુખ્યપ્રધાન રઘુવરદાસને હોદ્દા પર ચાલુ રાખવાની જીદની ભારે કિંમત પક્ષને ચૂકવવી પડી હતી. આવું જોખમ ગુજરાતમાં લઈ શકાય તેમ નથી. ગુજરાત મૉડેલની રાષ્ટ્રીય સ્તરે ઘણી ઉપયોગિતા છે અને ૨૦૨૨ની ચૂંટણીની સંભવિત ઊથલપાથલ ભાજપને ૨૦૨૪ની લોકસભાની ચૂંટણીમાં ભારે પડી જાય. કર્ણાટકમાં યેદિયુરપ્પા લિંગાયત જાતિમાં મજબૂત વર્ચસ્વ ધરાવતા હોવા છતાં અન્ય અનેક 'નેગેટિવિટી'ને લક્ષમાં રાખીને તેમને પદ પરથી હટાવી દેવાયા. ગુજરાતમાં રૂપાણીને હટાવવામાં પાટીદાર ફેક્ટરને પણ ગણતરીમાં લેવાયું હોય તો તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. ભાજપની આવી પરિવર્તન યાત્રા માત્ર ગુજરાતથી અટકવાની નથી. ગુજરાતના ઑપરેશન પછી હરિયાણામાં મનોહરલાલ ખટ્ટરના દિવસો ગણાવા લાગશે. ત્યાં પણ ગુજરાતની માફક જ ગત વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં ભાજપે માંડ સત્તા જાળવી રાખી હતી, પરંતુ હવે જાટ ફેક્ટરને લક્ષમાં લેવું પડે તેમ છે. ખટ્ટર મોદીને ગમે તેટલા પ્રિય હોય તો પણ જો ચૂંટણીમાં વિજય અપાવી શકે નહીં તો કોઈ કામના નહીં. રાજનીતિનો આ તબક્કો એવો આવ્યો છે કે સામા પૂરે તરવાનું સાહસ હોય તો પણ જોખમ ખેડવા જેવું નથી એ સત્ય બરાબર સમજાયું હોય એવું લાગે છે. આવા પદાર્થપાઠ લઈને જે વેળાસર સતર્ક બને છે તેને જ સમય સાચવે છે.

એમ તો હિમાચલ પ્રદેશના મુખ્યપ્રધાનને વિદાય આપવાની ચર્ચા છે, પરંતુ તેના પહેલાં હરિયાણાનો નંબર આવશે. ગુજરાત વિધાનસભાની ૨૦૧૭ની ચૂંટણીમાં પાટીદાર ફેક્ટર ભાજપને નડી ગયું હતું. તેનું પુનરાવર્તન થવાનો અવકાશ રાખવો એ તો દીવાલ પરનું લખાણ ધરાર નહીં વાંચવાની મૂર્ખામી કરવા જેવી વાત ગણાય. છેલ્લા લગભગ અઢી દાયકાથી ગુજરાતમાં ભાજપનું શાસન છે અને ગુજરાતમાં તેની સામે એવી કોઈ 'ઍન્ટિ ઇન્કમબન્સી'ની લહેર નથી તો તેનું કારણ કેન્દ્રમાં એક ગુજરાતી વડાપ્રધાન બિરાજમાન હોવાનું છે. એવી સ્થિતિમાં ચૂંટણી પૂર્વે સમય રહેતાં રાજકીય ગણિતને લક્ષમાં લઈને કેટલાંક સમીકરણો સાચવી લઈ સંતુલન નિર્માણ કરવાની ચતુરાઈ મોવડીઓ દર્શાવે તો તેને સમયસૂચકતા અને દૂરંદેશી ગણવી જોઈએ. ■

only books

Dr. Kunal Shah
D(Ortho), D.N.B(Ortho),
Fellow Joint Replacement(Germany)

ઘૂંટણના સાંધાના ઘસારાની સ્ટેજ મુજબ અત્ય આધુનિક સારવાર.
પ્રસ્તુત છે અહીંના ડૉ. કુણાલ શાહની મુલાકાતના કેટલાક અંશ

Upto 40% of TOTAL KNEE REPLACEMENT pts just need a PARTIAL KNEE REPLACEMENT

૧. ઘૂંટણના ઘસારાના ક્યા ક્યા લક્ષણો હોય?

- પલાઠી વાળવામાં તકલીફ
- જમીન પર બેઠા હોય ત્યાંથી ઉભા થવામાં તકલીફ
- દાદર ચડવા-ઉતરવામાં તકલીફ
- લાંબા સમય માટે ઉભા રહેવામાં તથા ચાલવામાં તકલીફ

જેમ જેમ ઘસારાની પ્રક્રિયા વધે છે. તેમ ચાલવામાં તેમજ લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવામાં દર્દીઓ ઘણી જ તકલીફોનો અનુભવ કરે છે.

૨. કોમ્પ્રીહેન્સીવ ની કેર (Knee Care) વિશે ડીટેઈલમાં જણાવશો?

આશુતોષ હોસ્પિટલમાં ઘૂંટણના ઘસારાની ડીટેઈલમાં તપાસ થાય છે અને સ્ટેજ મુજબ સારવારના ઓપ્શન પેશન્ટને આપવામાં આવે છે.

Comprehensive Knee Care - A Novel Approach

Regeneration

Reconstruction

Replacement

Regeneration - જેમાં સ્ટેમએલ અને પ્લેટલેટ થેરપીથી (PRP) ગાદીના ઘસારા ને અટકાવાય છે. આ પધ્ધતિથી ઘુંટણનું કાર્ટિલિજ ફરીથી બને છે. અને સાંધાની સપાટી સરળ થાય છે. આનાથી ઘુટણનો ઘસારો ઘણી હદ સુધી અટકી જાય છે.

Reconstruction - વાંકા ઘૂંટણ હોવાના કારણે શરીરનું વજન ઘૂંટણની અંદરની બાજુ આવે છે. આનાથી ઘૂંટણનો ઘસારો જલ્દી થાય છે. અને ઘૂંટણ વધારે વાંકા બને છે. આ સર્જરીથી વાંકા ઘૂંટણને સીધા કરવામાં આવે છે. જેનાથી આગળ જતા ઘસારો વધતો નથી.

Replacement - જે દર્દીઓને ઘસારો ખૂબ જ વધી ગયો હોય (Stage 3) એ દર્દીઓમાં ઉપરની પદ્ધતિઓ કામ કરતી નથી. આવા દર્દીઓને સાંધા બદલવાના ઓપરેશનથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. આ સર્જરીમાં ઘસાયેલા હાડકાને કાઢીને એના બદલે ઉચ્ચ કોટીના ધાતુના સાંધા ફિટ કરવામાં આવે છે.

૩. સાંધાની સર્જરી ક્યારે જરૂરી છે?

જ્યારે સાંધાનો દુઃખાવો ખુબજ આગળ વધી ગયો હોય અને દર્દી રોજની દિનચર્યાના કાર્યમાં પણ દુઃખાવો અનુભવે ત્યારે આ ઓપરેશનનો વિચાર કરવો જોઈએ. આ કરાવ્યા બાદ દર્દી પોતે સ્વાવલંબી બની શકે છે.

૪. Partial Knee Replacement શું છે?

Partial Knee Replacement એક અત્યાધુનિક સર્જરી છે. જેમાં દર્દીના 75% સાંધાનો બચાવ થાય છે. ઘૂંટણના ઘસારાના દર્દીઓ માટે એક ખૂબ જ સરસ તક છે.

Partial Knee Replacement ના ફાયદાઓ

- કુદરતી સાંધાનો બચાવ
- ઘૂંટણના સાંધાની ફૂલ મુવમેન્ટ
- ઝડપી રિકવરી
- ફિઝિયોથેરાપીની ઓછી જરૂર
- ઓછી આડ અસર

Partial Knee Replacement

Total Knee Replacement

JUST REPLACE WHAT IS NECESSARY

PROTECTIVE | PERMANENT | PREDICTABLE

Dr. Ajay Shah
M.S. (Orhto)
Senior Orthopedic Surgeon

ASHUTOSH HOSPITAL

Near Akshar Chowk, Munj Mahuda, Vadodara - 390020
(Gujarat) - India
+91 265 - 2332727 / +91 265 - 2332728
www.ashutoshhospital.com

રાજ્યના નવા મુખ્યપ્રધાન

ચૂંટણી વિજયની ફોર્મ્યુલા

ગુજરાત નવા મુખ્યપ્રધાન તરીકે તમામ જાણીતા, વરિષ્ઠ અને અનુભવી ચહેરાઓને કોરાણે મુકીને જેમને વિશે કોઈ કલ્પના કરી શક્યું ન હતું એવા લો-પ્રોફાઈલ ધારાસભ્ય ભૂપેન્દ્ર પટેલની પસંદગીમાં આશ્ચર્ય સર્જવા ઈરાદા ઉપરાંત બીજા અનેક પરિબળો કામ કરી ગયા છે. ભૂપેન્દ્ર પટેલ વિશે કેમ કોઈ અટકળ કરી શક્યું નહીં એ અનુમાન કરનારાઓની મર્યાદા દર્શાવે છે. અન્યથા પાટીદાર ચહેરા પર પસંદગીનો કળશ ઢોળાશે એવું અનુમાન થયા પછી ભાજપના પાટીદાર ધારાસભ્યોની યાદી પર નજર કરીને તેમાંના સંભવિતો વિશે વાત થઈ શકી હોત. અલબત્ત, રાજકીય વિશ્લેષકો અને પંડિતોના સમૂહની દૃષ્ટિ અને પહોંચ કેટલી છે તેનું માપ પણ આ ઘટનાક્રમમાં નીકળી ગયું. ભૂપેન્દ્ર પટેલની પસંદગીમાં ઉત્તર પ્રદેશનાં રાજ્યપાલ આનંદીબહેન પટેલનું ફેક્ટર પણ ભાગ ભજવી ગયું, એ તો નામ જાહેર થયા પછીનો અભ્યાસ છે. આનંદીબહેન પટેલની પ્રચ્છન્ન સક્રિયતા વિશે પણ કોઈને અંદાજ ન આવ્યો.

ભૂપેન્દ્ર પટેલના નામની જાહેરાતે પારાવાર આશ્ચર્ય સર્જ્યું અને તેમની રાજકીય કારકિર્દીની છાનબીન કર્યા પછી કોઈને તેમાં કોઈ નકારાત્મક મુદ્દો મળ્યો નહીં. ભૂપેન્દ્રભાઈ આનંદીબહેનના નિકટના વ્યક્તિ છે, એ પણ નવાઈની વાત એટલા માટે ન રહી કે ખુદ ભૂપેન્દ્રભાઈએ જ કહ્યું કે તેમના પર આનંદીબહેનના આશીર્વાદ રહ્યા છે, પરંતુ મહત્ત્વની વાત એ નથી. મહત્ત્વની વાત એ છે કે આ પહેલાં તેમને અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનમાં સ્ટેન્ડિંગ કમિટીના ચેરમેન તરીકે તેમ જ ઔડાના ચેરમેન તરીકે બજાવેલી યશસ્વી અને નિર્વિવાદ કામગીરી તેમના જમા પાસા તરીકે અત્યારે ઊભરી આવી છે. અન્યથા આ બંને પદ પર કામ કરનાર વ્યક્તિ બિનવિવાદાસ્પદ રહી શકે એ જ આશ્ચર્ય ગણાય. અમદાવાદ મહાપાલિકામાં સ્ટેન્ડિંગ સમિતિના ચેરમેન તરીકેની તેમની કામગીરીને યાદ કરતાં પૂર્વ મ્યુનિસિપલ કમિશનર અને લોકપાલ સભ્ય આઇ.પી. ગૌતમે એવી ટિપ્પણી કરી હતી કે, 'એએમસીમાં ચૂંટાયેલી પાંખ અને અધિકારીઓ વચ્ચે સંવાદ સ્થાપિત કરવામાં તેઓ શ્રેષ્ઠ વિષ્ટિકારની ભૂમિકા ભજવતા. બજેટ, નીતિ-નિર્ધારણ અને લોકોનાં કામો બાબતે તેઓ હંમેશ વ્યવહારુ વલણ અપનાવતા.' એક આઇએએસ અધિકારીની વાત ભૂપેન્દ્ર પટેલની કાર્યશૈલી વિશે ઘણુ કહી જાય છે અને મુખ્યપ્રધાન તરીકે તેમની પાસેથી ઘણી આશાઓ પણ જન્માવે છે. બીઆરટીએસ પ્રોજેક્ટ અને સાબરમતી રિવરફ્રન્ટ પ્રોજેક્ટનાં કામો દરમિયાન તત્કાલીન મુખ્યપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની નજરમાં તેઓ વસી ગયા હતા. નવા પશ્ચિમ ઝોનને મહાપાલિકામાં ભેળવવામાં આવ્યો ત્યારે એ વિસ્તારમાં ખાસ કરીને નવા રસ્તા, ગટરલાઈન વગેરે વિકાસનાં કામો ઝડપભેર હાથ ધર્યા હતા. આનંદીબહેન જ્યારે ગુજરાતનાં મહેસૂલ પ્રધાન હતાં ત્યારથી તેઓ તેમના સંપર્કમાં રહ્યા છે. એ પછી અમિત શાહ લોકસભાની ચૂંટણી લડ્યા ત્યારે તેમનો ઘાટલોડિયા મત વિસ્તાર તેમાં સમાવિષ્ટ હોઈ એ ચૂંટણીમાં પણ મહત્ત્વની કામગીરી સંભાળી હતી. ૨૦૧૭ની વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં તેઓ એક લાખથી વધુ મતોની સરસાઈથી ચૂંટાઈ આવ્યા હતા એ કારણે પણ ત્યારે તેમણે સૌનું ધ્યાન ખેંચ્યું હતું. આમ છતાં સામે ચાલીને પ્રસિદ્ધિ મેળવવાની વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેવાને કારણે મીડિયાના લોકોનું પણ તેમના તરફ બહુ ધ્યાન ખેંચાયું નહીં હોય. જે લોકો રાજનીતિમાં રહીને ચૂપચાપ કામ કરવામાં માને છે તેમના તરફ ક્યારેક તો સૌનું ધ્યાન ખેંચાય જ છે અને ક્યારેક તો તેમનું કામ બોલે છે. ભૂપેન્દ્રભાઈની મુખ્યપ્રધાન તરીકેની પસંદગીમાં આ બધાં પરિબળો પણ કામ કરી ગયા હોય એ શક્ય છે. માત્ર તેઓ પાટીદાર અગ્રણી છે એટલી જ યોગ્યતાને જોવામાં આવી નથી એવું તેમણે કહેવાની જરૂર પડે તેમ નથી.

એમ તો ભૂપેન્દ્રભાઈ તેમની રાજકીય કારકિર્દીના આરંભે મેમનગર નગરપાલિકાના પ્રમુખ અઢી વર્ષ રહ્યા હતા. એ પછી મેમનગર અમદાવાદ મહાપાલિકામાં ભળ્યું. એ પછી અમદાવાદ મહાપાલિકાના સ્કૂલ બોર્ડના ઉપપ્રમુખ બન્યા અને તેમણે મહાપાલિકાની શાળાઓમાં શિક્ષણના સ્તરને સુધારવાના પ્રયાસ કર્યા હતા. ૨૦૧૨ની વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં આનંદીબહેને તેમને ચૂંટણી પ્રચારના ઇન્ચાર્જ બનાવ્યા ત્યારે તેઓ આનંદીબહેનના સંપર્કમાં આવ્યા અને એ સંબંધ અવિરત જળવાઈ રહ્યો. તેમની કામ પ્રત્યેની નિષ્ઠા એવી કે તેઓ ધારાસભ્ય બન્યા ન હતા ત્યાં સુધી તેઓ બિલ્ડર હોવાને કારણે તેમની બાંધકામની સાઇટ પરથી જ બધી પ્રવૃત્તિને સંચાલિત કરતા હતા. ધારાસભ્ય બન્યા પછી તેમણે કાર્યાલય બનાવ્યું જ્યાં આજે પણ કાર્યકરોની બેઠકો યોજાતી રહે છે.

જે સ્થિતિ અને સંજોગોમાં તેમને ગુજરાતના મુખ્યપ્રધાન બનાવાયા છે તેમાં તેમની પાસેથી લોકોની અને પક્ષના મોવડીમંડળની ઘણી અપેક્ષાઓ રહેવાની. આગામી વિધાનસભાની ચૂંટણી ભાજપને જીતાડવાની છે. આ મુખ્ય ઉદ્દેશ સાથે જ તેમને આ પદ સોંપવામાં આવ્યું છે. કહેવા માટે તો તેમની પાસે પંદર માસનો સમય છે, પરંતુ વાસ્તવમાં

only books

સેવિયર હોસ્પિટલ

SAVIOUR HOSPITAL

Health is for growth

જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ માટે ની શ્રેષ્ઠ હોસ્પિટલ

૫૦૦૦૦ થી વધુ જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી નો અનુભવ.
ભારત અને એશિયા ખંડમાં સૌથી પ્રખ્યાત હોસ્પિટલ.

હવે નવી રોબોટ ટેકનોલોજી સાથે કુશળ નિષ્ણાતો નો સંગમ

ગુજરાતની સર્વ પ્રથમ હોસ્પિટલ
જે ભરશે MAKO ROBOTIC ARM
સાથે જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરીનું
પહેલું કદમ

- રોબોટિક મદદથી જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ
- પ્રાઇમરી, જટિલ પ્રાઇમરી અને રીવીઝન ઘૂંટણ નું રિપ્લેસમેન્ટ
- પ્રાઇમરી અને રીવીઝન હિપ નું રિપ્લેસમેન્ટ
- યુનિકોન્ડિલર ઘૂંટણ નું રિપ્લેસમેન્ટ (પાર્શીયલ ઘૂંટણ રિપ્લેસમેન્ટ) અને રીવીઝન યુનિકોન્ડિલર ઘૂંટણ નું રિપ્લેસમેન્ટ

Mako Robotic-Arm Assisted Joint Replacement Surgery

- માત્ર યુએસએફડીએ રોબોટ જે હિપ, ઘૂંટણ અને યુનિકોન્ડિલર ઘૂંટણ રિપ્લેસમેન્ટ કરે છે.
- વિશ્વભરમાં ૧૧૦૦ થી વધુ માકો રોબોટ ઇન્સ્ટોલ કરેલા છે.
- માકો રોબોટ્સ સાથે ૧૦, ૦૦,૦૦૦ સફળ જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ

પ્રીમિયમ જોઇન્ટ
ભૂલરહિત સર્જરી
પરફેક્ટ પરિણામ

જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરીમાં પાયોનિયર, લેટેસ્ટ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ થી ૧૦૦% ની નજીક પરિણામો આપે છે.

ઉચ્ચ ઓક્સાઇ | ફાસ્ટ રિકવરી | ઓછો દુખાવો

ઓપીડી સમય (સોમ–શુક)
સાંજે ૪:૦૦ થી ૬:૦૦

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે કોલ કરો:
+91-93270 99818 /19 /20

માર્કેટિંગ
+91-99789 85777

સેવિયર હોસ્પિટલ
સ્ટેડિયમ પેટ્રોલ પંપ પાસે, લખુડી તલાવ, નવરંગપુરા,
અમદાવાદ–09 | 079-61908000 | www.saviourhospital.com

ભૂપેન્દ્ર પટેલનો માર્ગ કંટકાકીર્ણ છે, સમજીને ચાલવું પડશે

ગુજરાતમાં નવા મુખ્યપ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલના પ્રધાનમંડળનો શપથવિધિ ૧૬ સપ્ટેમ્બરે યોજાવા જઈ રહ્યો છે. એ પહેલાં પંદરમી સપ્ટેમ્બરે શપથવિધિ મુલતવી રાખવા સુધીનો જે ઘટનાક્રમ ચાલ્યો એ ભૂપેન્દ્ર પટેલ માટે મુખ્યપ્રધાન તરીકે સૌ પ્રથમ મોટો બોધપાઠ બની રહેવો જોઈએ. ભૂપેન્દ્રભાઈ જેવા સરળ સ્વભાવના નેતાએ આગામી દિવસોમાં પક્ષના જ ધારાસભ્યો અને નેતાઓ સાથે કેવી રીતે કામ પાડવાનું છે તેનો આ પ્રથમ અને મહત્ત્વનો પાઠ હતો. એમ તો વિજય રૂપાણી પણ સરળ સ્વભાવના જ હતા. લો-પ્રોફાઇલ હતા. આવી કેટલીક સમાનતાઓ છતાં પોતાનું જ ધાર્યું કરવા માટે જે ધીરજ અને વિશિષ્ઠ કુનેહ જોઈએ એ કુનેહ હોય તો પણ તેને દર્શાવવા માટેનો સમય ભૂપેન્દ્રભાઈ પાસે ન હતો. સમગ્ર પ્રધાનમંડળ નવા ચહેરાઓ સાથે રચવાનો સંકલ્પ અને તેમાં અડગ રહેવાની વાતે જે ઝંઝાવાત સર્જ્યો તેને નિવારવામાં સી.આર. પાટીલનો પનો પણ ટૂંકો પડ્યો. ભૂપેન્દ્ર પટેલની આવી જીદ પણ યોગ્ય ગણી શકાય તેવી ન હતી. કેમ કે પ્રધાનમંડળમાં કેટલાક વિભાગો એવા હોય છે કે જેમાં સિનિયર નેતાઓની જરૂર પડે છે. તેમની ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરવામાં છોછ ન હોવો જોઈએ. બધા જ નવા ચહેરાને તક આપ્યા પછી કામગીરીમાં જે છબરડા થાય અથવા અધિકારીઓનું વર્ચસ્વ વધી જાય એવી સ્થિતિ નિર્માણ થવાથી સરવાળે રાજ્ય સરકારની કામગીરીને જ વિપરીત અસર થવાની સંભાવના રહે છે. પહેલે જ પગલે ઝંઝાવાત નિવારવા માટે મોવડીમંડળની મદદ લઈને આગળ વધવું પડે તો જે લોકોને સ્થાન નથી મળ્યું એવા અસંતુષ્ટ આત્માઓ શાંત બેસી રહેવાના નથી. ભૂપેન્દ્ર પટેલ જે રસ્તે જઈ રહ્યા છે તેમાં તેમને માટે પક્ષમાં જ તેમનો વિરોધ પક્ષ આકાર લઈ ચૂક્યો છે. તેમણે સૌ પ્રથમ પક્ષમાં જ આંતરિક સ્તરે તેનો સામનો કરવો પડશે. આ સ્થિતિ કોઈ મુખ્યપ્રધાન માટે સારી ન ગણાય. ભૂપેન્દ્રભાઈનો માર્ગ કંટકાકીર્ણ છે, આ માર્ગ તેમણે જ કંડારેલો છે. તેમણે સમજીને પગલાં માંડવા પડશે. ■

કામ માટે માત્ર બાર મહિના જ ગણતરીમાં લેવા પડે. આ બાર મહિનામાં જો તેઓ યશસ્વી કામગીરી કરીને લોકોની ચાહના મેળવી શકે તો ચૂંટણીની સફળતાનું લક્ષ્ય આસાન બની શકે, પરંતુ એ એટલું સરળ પણ નહીં હોય. કેમ કે ગુજરાતમાં કોરોનાની ત્રીજી લહેરની આશંકા પ્રવર્તે છે. તેને ખાળવા માટેનાં પગલાંઓ લેવાના છે. ઉપરાંત આરોગ્ય સુવિધાઓની પૂર્વ તૈયારીને પણ અંજામ આપવાનો છે. વિકાસનાં અન્ય કાર્યોને ગતિ આપવા ઉપરાંત તાજેતરના વરસાદે સર્જેલી ખાનાખરાબીમાં લોકોને રાહત પહોંચાડવાની તાતી આવશ્યકતાને પહોંચી વળવાનું છે.

સૌથી મહત્ત્વની વાત એટલે વિજય રૂપાણીની કાર્યશૈલીની જે નબળાઈ હતી તે વહીવટી તંત્ર પરની નબળી પકડ. આવી નિર્બળતા તેમની કાર્યશૈલીમાં દેખાવી ન જોઈએ. આ વાત મહત્ત્વની એટલા માટે છે કે એ લોકોના અને મીડિયાના ધ્યાનમાં તરત આવી જાય છે. વિજય રૂપાણીના સંદર્ભમાં આ વાત એટલી બધી ચર્ચાઈ છે કે લોકો ભૂપેન્દ્ર પટેલની કામગીરીમાં તેના પ્રત્યે વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે.

સંગઠન અને સરકાર વચ્ચેના સંકલનને જાળવવાનું મહત્ત્વનું કામ પણ તેમણે કરવું પડશે. આ કામ પ્રદેશ પ્રમુખ સી.આર. પાટીલ સાથે રહીને કરવાનું હોવાથી વધુ જટિલ બની રહેવાનું છે. વિજય રૂપાણી સાથેના પાટીલના સંઘર્ષને યાદ કરીને એ સમયની ક્ષતિઓને નિવારવાની કુનેહ દાખવવી પડશે. ખરેખર તો સરકાર સાથે સંકલન જાળવવાની જવાબદારી પક્ષ પ્રમુખની હોય છે, પરંતુ સી.આર. પાટીલની બાબતમાં તેઓ પ્રદેશ પ્રમુખ બન્યા ત્યારથી જ એવી છાપ ઊભી થઈ કે તેઓ મુખ્યપ્રધાન પદના મહત્ત્વાકાંક્ષી છે. તેમણે આરંભમાં પક્ષમાં સંગઠનાત્મક સ્તરે તેમણે જે પગલાં લીધા એ વિવાદાસ્પદ બન્યા હતા. એ પછી પણ પાટીલની કામગીરી સમાંતર સરકાર જેવી રહી હતી. ક્યારેક તો જાણે મોવડીમંડળના આદેશથી તેઓ આમ કરી રહ્યા હોય એવું જણાતું હતું. આખરે મોવડીમંડળે લગામ ખેંચ્યા પછી બધું થાળે પડ્યું હતું, પરંતુ ત્યાં સુધીમાં લોકોમાં સરકારની અને પક્ષની ઈમેજ ખરડાઈ ચૂકી હતી. હવે ફરીથી એ ઘટનાક્રમનું પુનરાવર્તન ન થાય તે ભૂપેન્દ્રભાઈ અને પાટીલ બંનેએ જોવું પડશે. ■

હવે VASERlipo™ વડોદરામાં

લાઇપોસક્શન (ચરબી દુર કરવા) માટેનો ઉત્તમ ઉપાય

પહેલા

પછી

ફક્ત વેસર લાઇપો જ શા માટે??

વેસર ફક્ત ચરબીના સેલને ઓગાળીને પ્રવાહી બનાવે છે તેથી લોહીની નસો, ચેતાઓ અને પેશીઓને નુકસાન થતું નથી, **તેથી ૭૦% જેટલો લોહીનો બચાવ થાય છે**

ચામડીની નીચે મામૂલી ઈજા થવાથી સોજો, દુ:ખાવો ઓછો થાય છે, તેથી જલ્દીથી તકલીફ વગર રીકવરી થાય છે

3rd જનરેશનના વેસર એ **દુનિયાની અત્યંત આધુનિક અને સૌથી સલામત** ચરબી દૂર કરવાની પધ્ધતિ છે

૭૦૦૦૦ થી પણ વધુ કેસમાં કોઇ મોટી આડઅસર કે મોટા કોમ્પ્લિકેશન થયા નથી.

સ્પેશીયલ ઉપયોગીતા :

(૧) ડબલ ચીન, પુરુષોના સ્તન દૂર કરવા, સ્ત્રીઓના મોટા સ્તન નાના કરી યોગ્ય આકાર આપવા, ચાલતી વખતે ઘસાતા સાથળ માટે. ફરીથી લાઇપોસક્શન કરવાની જરૂરિયાતવાળા કેસોમાં

(૨) પાંચ કિલો કે તેથી વધુ ચરબી (મેગા લાઇપોસક્શન) દૂર કરવા માટે સંપૂર્ણ સહીસલામત ઉપાય

(૩) એડવાન્સ લાઇપોસક્શન - આકર્ષક કમર અને સિક્સ પેક બનાવવા માટે

(૪) ઉત્તમ અને ટાઇટ સ્કીન મેળવવા માટે

વેસરનાં પરિણામો

પહેલા પછી

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો:

ડૉ. ઉમેશ શાહ
પ્લાસ્ટિક અને કોસ્મેટિક સર્જન

અમીષ હોસ્પિટલ
આશાપુરી સોસાયટી, અકોટા, વડોદરા.
+91 99748 07544
www.amishospital.com

ડૉ. સૌમ્ય નાયક
પ્લાસ્ટિક અને કોસ્મેટિક સર્જન

લક્ઝર હોસ્પિટલ
શ્યામલ સફાયર, ગોત્રી-વાસણા લિંક રોડ, વડોદરા.
+91 7990710731
www.luxorhospital.com

સ્તવ્ય સ્પાઈન હોસ્પિટલ એન્ડ રીસર્ચ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ

સર્જિકલ સેન્ટર

અમદાવાદમાં આવેલી અધ્યતન ટેકનોલોજી ધરાવતી સ્તવ્ય સ્પાઇન હોસ્પિટલ,જયાં સ્પાઇનને લગતી બધી જ તકલીફોની સારવાર છેલ્લા ૧૭ વર્ષથી સફળતાપૂર્વક કરવામા આવી રહી છે.

સ્તવ્ય સ્પાઈન હૉસ્પિટલ "Be human" એટલે કે "માનવતા રાખો" "માનવ બનીને રહો"ના સિદ્ધાંતને અનુસરે છે. સ્તવ્ય ટીમ માને છે કે "સારું કાર્ય કરો" અને વધુમાં કહે છે, "શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરો."

શ્રીમદ્‌ભાગવત મહાપુરાણ અનુસાર પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણે કુબ્જા નામની ખૂંધવાળી ત્રિવક્રા દાસીને ફક્ત હડપચીથી ઊંચી કરી અને પગનો અંગૂઠો દબાવીને સીધી કરી, સુંદર નારી બનાવી દીધી. ખરેખર આ જોતા તો શ્રીકૃષ્ણ દુનિયાના પહેલા "સ્પાઈન સર્જન" કહી શકાય.

ત્યાર બાદ (૬૦૦બી.સી.) સુશ્રુત જેને 'સર્જરીના પિતા' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તેમણે પ્રાચીન યુગમાં ઉપયોગમાં લીધેલી અને સુશ્રુતસંહિતામાં વર્ણવેલી ઘણી પદ્ધતિઓ અત્યારે પણ અમલમાં છે.

ટૅક્નોલોજીની સાથે-સાથે ઘણી બધી નવીનતમ પદ્ધતિઓનો વિકાસ થયો. તેના કારણે સુરક્ષિત અને ચોક્સાઈથી ઑપરેશન કરી શકાય છે તથા જટિલ ઑપરેશન કરવાની ક્ષમતા વધે છે. સ્પાઈન સર્જરી માટે 'ઈન્ટિગ્રેટેડ સ્પાઈન શ્યુટ'નો વિકાસ થયો જેમાં આધુનિક સાધનોના સમન્વયથી ઑપરેશન કરવામાં આવે છે.

અત્યાર સુધી સ્તવ્ય સ્પાઈન હૉસ્પિટલમાં ૨,૦૦,૦૦૦ નવા દર્દીઓ તપાસવામાં આવ્યા છે અને ૨૦,૦૦૦થી વધુ ઑપરેશન કરવામાં આવ્યા છે.

સ્તવ્ય સ્પાઈન હૉસ્પિટલમાં પાંચ સ્પાઈન સર્જન તથા ૧૩ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની ટીમ કાર્યરત છે. અત્યાર સુધી ૫૭ ઑર્થોપેડિક સર્જન તથા ૭૩ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સ્પાઈન માટેની તાલીમ લઈ ચૂક્યા છે.

૦૧.) કરોડસ્તંભ (સ્પાઈન) ને લગતી તકલીફોની આપણા દેશની આર્થિક પરિસ્થિતિ ઉપર શું અસર થાય છે?

મેડિકલ ડેટા પ્રમાણે ૮૦% લોકોને કમરનો દુ:ખાવો એમના પચાસ વર્ષના જીવનકાળ દરમ્યાન એક વખત થતો જોવા મળે છે. આપણાં દેશમાં ખોટી કાર્યપદ્ધતિ અને વધતી જતી સરેરાશ ઉંમરના કારણે હૉસ્પિટલ તથા કુટુંબો ઉપર જવાબદારી વધી છે. ઉપરાંત સ્પાઈનને લગતી તકલીફો માટેની જાગૃતતા વધતી જાય છે, પરંતુ બીક હજુ એટલી જ છે.

૦૨.) કરોડસ્તંભને (સ્પાઈન) લગતી તકલીફો થવાનાં કારણો ક્યા છે?

(૧) બેઠાડુ જીવન, (૨) ખોટી કાર્યપદ્ધતિ એક જ પોઝિશનમાં કામ કરવું, (૩) ઉંમરના કારણે થતો ઘસારો, (૪) અકસ્માત થયો હોય (૫) કેલ્શિયમનું અને વિટામિનનું પ્રમાણ ઘટવું (૬) વધુ પડતું વજન વગેરે સ્પાઈનની તકલીફો વધારે છે.

૦૩.) શું કાર્યશૈલી બદલવાથી કામરનો દુ:ખાવો મટી શકે?

જો ઘરકામ અથવા ઑફિસની જગ્યાએ કાર્ય કરવાની પદ્ધતિ ખોટી હશે તો કમર અને ડોકીનો દુ:ખાવો થઈ શકે છે. કાર્યપદ્ધતિમાં બેસવામાં જો ફેરફાર કરી કાળજીપૂર્વક કાર્ય કરવામાં આવે તો દુ:ખાવો ઘટાડી શકાય અને મટાડી શકાય છે. બેઠાડુ જીવનથી સ્નાયુની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે. મેડિકલ રીસર્ચ પ્રમાણે લગભગ ૧૦૦થી ૨૦૦ ગ્રામ અઠવાડિયામાં મસલ માંસ ઘટી શકે છે જેને સાર્કોપીનીયા કહે છે.

ઓપીડી બિલ્ડીંગ

આ બધાં કારણોસર કાર્યશૈલી બદલવામાં આવે, કસરત કરવામાં આવે તો કમરનો અને ડોકીનો દુ:ખાવો ઘટાડી શકાય. જો પહેલેથી જ કાળજી રાખવામાં આવે તો ભવિષ્યનાં વર્ષોમાં તકલીફો જે સ્પાઇનને લગતી હોય છે એ નહીંવત કરી શકાય છે.

૦૪.) કમર અથવા ડોકીની ગાદી ખસી ગઈ હોય એવા દર્દી માટે ઑપરેશન જ એક વિકલ્પ છે?

ડોકી (ગરદન)માં ૯૫ ટકા દર્દીઓને અને કમરના મહદ્અંશે ૯૦ ટકા દર્દીઓને જેમને ગાદી ખસી ગઈ હોય એવા સંજોગોમાં એકથી ત્રણ મહિનામાં કાળજી રાખવામાં આવે તો કુદરતી રીતે ગાદી સરખી થાય છે, પરંતુ જે દર્દીમાં સંડાસ પેશાબની તકલીફ અથવા હાથપગની નબળાઈ હોય એવા દર્દીમાં ઑપરેશન અનિવાર્ય છે.

૦૫.) શું સ્પાઇન સર્જરી જોખમી હોય છે?

સામાન્યત: કોઈ પણ ઑપરેશનમાં જોખમ નથી એવું ન વિચારી શકાય. જેમ બસમાં અથવા પ્લેનમાં બેસતી વખતે જોખમ વિષે આપણે વિચારતા નથી, પરંતુ જોખમ તો તેમાં પણ રહેલું છે. કલ્પના કરી જુઓ ઑપરેશન થિયેટર જ્યાં આધુનિક સાધનોથી થ્રી-ડાયમેન્શનથી ફોટા પડે જેનાથી ખૂબ ચોક્સાઈથી કામ થાય, સ્ક્રૂની લંબાઈ, જાડાઈ અને દિશા નેવિગેશન સિસ્ટમથી જોઈને સર્જરી થાય જેમાં ૯૯ ટકા ચોકસાઈથી કામ થાય, જ્યાં મગજથી પગના અંગૂઠા અને આંગળાની નસોની માહિતી ઑપરેશન દરમિયાન આપ મેળે મળે એવું ન્યૂરોમોનિટરિંગનું સાધન હોય, અને અલ્ટ્રાસોનિક બોન સ્કાલપેલથી માત્ર

એક જ મિલીમીટર જેટલી માત્રામાં હાડકું કાપી શકાય છે અને નસોને નુકસાન થતું નથી. આમ, આધુનિક સાધનોની મદદથી કરવામાં આવતું ઑપરેશન સલામત હોય છે. સ્તવ્ય સ્પાઈન હૉસ્પિટલમાં છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી આવા બે સેટ ઉપલબ્ધ છે જેનાથી જટિલ સર્જરી પૂરી કાર્યક્ષમતાથી કરવામાં આવે છે.

૦૬.) સ્પાઈનની સર્જરી પછી કેટલા સમય સુધી સંપૂર્ણ પથારીવશ રહેવું પડે છે?

મોટા ભાગનાં ઑપરેશન પછી સ્તવ્ય સ્પાઇન હૉસ્પિટલમાં દર્દીને ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની મદદથી બીજા કે ત્રીજા દિવસે ચલાવવામાં આવે છે અને પછી રોજિંદી જરૂરિયાત માટે ચાલવાની છૂટ આપવામાં આવે છે. અમુક રોગો જેમાં હાડકાં પોચા પડી ગયા હોય અથવા બીજી કોઈ તકલીફ હોય તો થોડા સમય પછી ઊભા કરવામાં આવે છે.

૦૭.) શું બીજા હેલ્થ ચેકઅપની માફક સ્પાઇન હેલ્થ ચેક-અપ જરૂરી છે?

૬૦ વર્ષ પછી ૩ સ્ત્રીઓમાં અને ૫ પુરુષોમાં એકને ઓસ્ટિયોપોરોસિસના કારણે ફ્રેક્ચર થાય છે. ખરેખર તો સ્પાઇન અને બોન હેલ્થ ચેક-અપ ૪૫થી ૫૦ વર્ષ પછી કરાવવું જોઈએ. આ તપાસનો મૂળ હેતુ તકલીફની શરૂઆતમાં જ નિદાન કરવાનું, સારવાર કરવાનું અને રોજિંદી કાર્યશૈલીમાં ફેરફાર કરવાનો છે. શારીરિક તપાસ સ્પાઇનલ માઉસ, ડેક્સા, સ્કેન એક્સ-રે, એમ.આર.આઈ, લેબ રીપોર્ટથી જરૂરિયાત મુજબ કરવામાં આવે છે. હાડકાંની ઘનતા ઓછી થાય તો ફેરફાર થવાની શક્યતા પાંચથી ૧૦ ગણી વધી જાય છે. સ્પાઇનલ માઉસનો ઉપયોગ કરવાથી કરોડસ્તંભનો આકાર જાણી શકાય છે. સ્પાઈન હેલ્થ ચેક-અપથી નાની ઉંમરમાં વાંકી-ખૂંધની શરૂઆત થતી હોય, કોઈ પણ ઉંમરે ગાંઠ (ટ્યૂમર)ની શરૂઆત થતી હોય અને સ્પાઇનને લગતી કોઈ પણ સમસ્યા હોય તો વહેલી જાણ થાય છે અને તે મુજબ કાર્યપદ્ધતિ બદલવાથી દુ:ખાવો અને ઘસારો ઘટાડી શકાય. મટાડી શકાય છે આ માટે સ્પાઈન હેલ્થ ચેક-અપ કરાવવું જરૂરી છે. ગાદી અને મણકાના ઘસારાને કારણે નસ દબાય છે, તે જ માટે નીચેના ગ્રેડ જાણી ચેક-અપ કરાવવું જરૂરી છે.

ગ્રેડ - ૧ ખાલી ચડે પછી મટી જાય.

ગ્રેડ - ૨ ખાલી જાય ન નહીં / મટે નહીં

ગ્રેડ - 3 બેલેન્સ ન રહે અને ધીમે ધીમે તકલીફ વધે.

ગ્રેડ - ૪ પગમાં નબળાઈ આવે - લાકડી વ્હિલચેરની જરૂર પડે.

ગ્રેડ - ૫ સંડાસ-પેશાબનો કંટ્રોલ ન રહે.

જેટલો ગ્રેડ વધારે અને જેટલી લાંબા સમયની તકલીફ એટલો સુધારો ઓછો.

STAVYA
SPINE HOSPITAL
& RESEARCH INSTITUTE
PRIVATE LIMITED

નગરી હોસ્પિટલ પાસે, હિન્દી રાષ્ટ્રભાષા કૉલેજ પાસે. મીઠાખળી, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬, ગુજરાત, ઇન્ડિયા

ફોન નં. : +૯૧(૭૯)૨૬૫૬૮૧૭૪, ૨૬૫૬૫૭૫૭, +૯૧(૭૯)૨૬૫૬૫૬૫૭, +૯૧૯૯૦૯૦૧૯૯૩૦

વ્હોટસએપ : +૯૧૯૯૦૯૦૧૯૯૭૦

E-mail : admin@spinehospital.in website : stavyaspine.com

મગજની બે રાણી - સ્મૃતિ 'ને વિસ્મૃતિ

મેમરાઈઝ શબ્દમાં અપનેઆપ ભૂલવું આવી જાય છે
ભુલભુલૈયામાં ચોકસાઈનું આવવું જવું ફાવી જાય છે

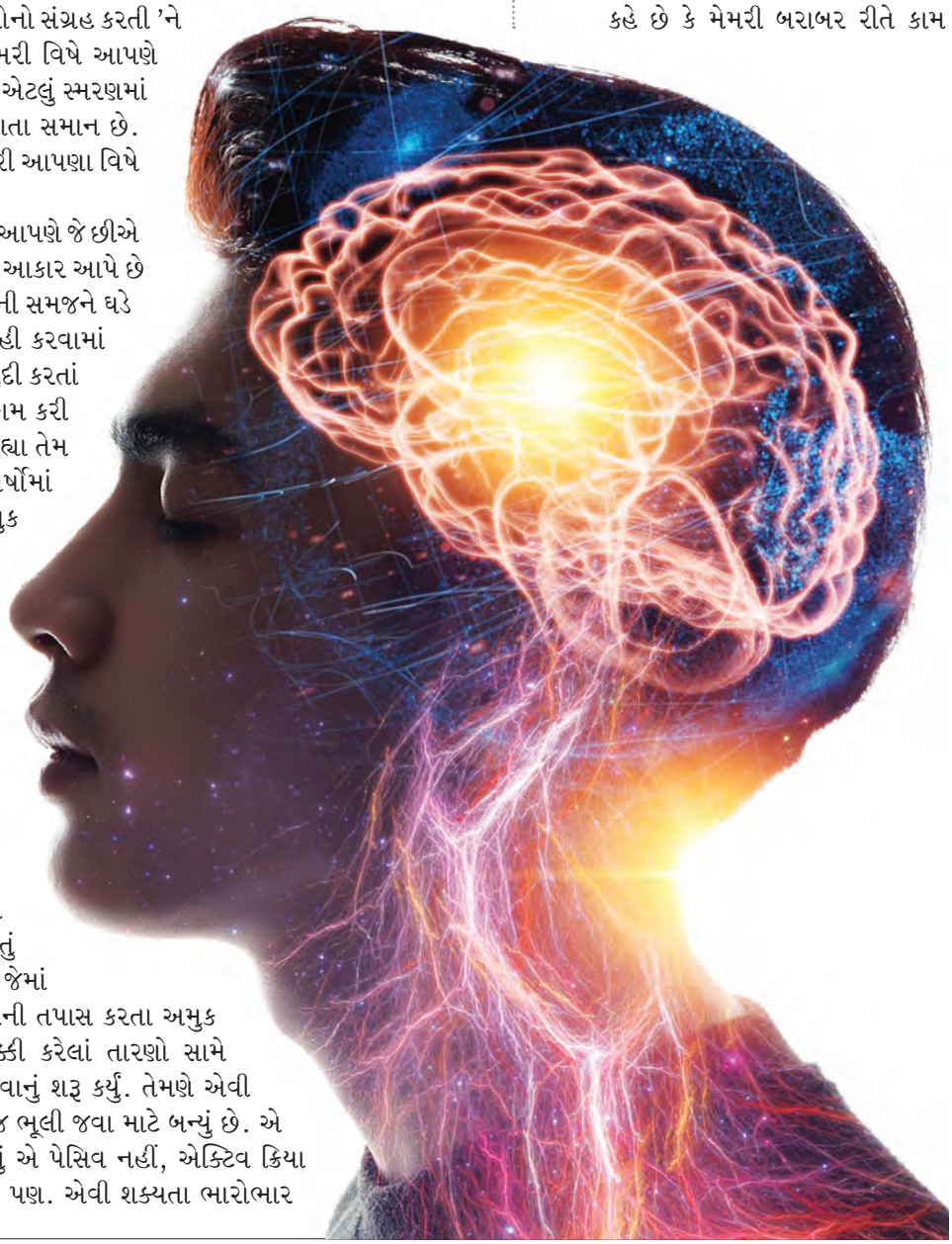
સુમિરન કે સ્મરણ અર્થાત્ સારું મરણ એવું નથી. મેમરી શબ્દ આજે કટ્ટરવાદી ધર્માંધ આતંકવાદીથી માંડીને નાના ગામના ઘણી રીતે નાના કહેવાતા નિર્દોષ જીવ જાણે છે. ઉંદરોમાં કરવામાં આવેલા નવા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે સ્મૃતિ માટે મદદ કરનાર મગજના સંકેતોનો સમૂહ જે લોહીમાં રહેલા શર્કરાના સ્તરને પ્રભાવિત કરી શકે છે. એનવાયયુ ગ્રોસમેન સ્કૂલ ઓફ મેડિસિનના સંશોધકોએ શોધ્યું છે કે ભૂતકાળના અભ્યાસો દ્વારા મેમરી સાથે જોડાયેલી મગજમાં કાર્યરત હિપોકેમ્પસ નામની વિશિષ્ટ સિગ્નલિંગ પેટર્ન ચયાપચય ક્રિયા પર અસર કરે છે. ચયાપચય દ્વારા આહારના પોષકતત્ત્વોને બ્લડ-શુગર અર્થાત્ ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવે છે 'ને એ ઊર્જાના સ્રોત તરીકે કોષોને પહોંચાડવામાં આવે છે.

ભણવામાં કામ લાગતી, જીવનની ઘટનાઓનો સંગ્રહ કરતી 'ને હવે ડાયાબિટીસ સાથે સંબંધ ધરાવતી મેમરી વિષે આપણે થોડું જાણીએ છીએ 'ને ઘણુ નથી જાણતા, એટલું સ્મરણમાં રાખી શકીએ તો ઘણુ. મેમરી આપણી માતા સમાન છે. કેમ કે વ્યક્તિત્વ 'ને જીવન જન્માવતી મેમરી આપણા વિષે આપણા કરતાં વધુ જાણે છે.

યાદની લાઈબ્રેરી કે ગોડાઉન આપણને આપણે જે છીએ તે બનાવે છે. યાદ પોતાની દ્રષ્ટિના વિશ્વને આકાર આપે છે 'ને જે વિશ્વ બહાર દેખાય એ મુજબ પોતાની સમજને ઘડે છે. યાદ હવે આગળ શું થશે તેની આગાહી કરવામાં મગજને એવમ મનને મદદ કરે છે. એક સદી કરતાં વધુ સમયથી સંશોધકો એ સમજવા માટે કામ કરી રહ્યા છે કે યાદ કેવી રીતે રચાય છે. યાદ રહ્યા તેમ જ રાખ્યા પછીના દિવસો, અઠવાડિયા કે વર્ષોમાં એ યાદ પાછી આવે એ માટે અમુકતમુક નિશ્ચિત રીતે તેનું સંરક્ષણ થતું હશે. આપણે કેવી રીતે યાદ રાખીએ છીએ તે સમજવા માટે આપણે કેવી રીતે 'ને કેમ ભૂલીએ છીએ તે પણ સમજવું પડે. એ રીતે સમજીએ તો મેમરી નામના સિક્કાની બીજી બાજુ છે ભૂલવું. લખવું 'ને લખાવવું સાથે ભૂસવું 'ને ભૂસાવવું. બેશક મનુષ્યનું મન માયાવી છે કે એ ડિલીટ 'ને એડિટ થાય છે એ પ્રક્રિયા 'ને પાર્ટને મેમરી જ કહે છે.

મોટા ભાગના સંશોધકોએ લગભગ દસ વર્ષ પહેલાં સુધી એવું જ વિચાર્યું હતું કે ભૂલી જવું એ એક નિષ્ક્રિય ક્રિયા છે જેમાં જાતક જાતે કશું કરતો નથી, પરંતુ મેમરીની તપાસ કરતા અમુક સંશોધકોએ એવા કલ્પનાના આધારે નક્કી કરેલાં તારણો સામે પડીને સાચું શું છે એ જાણવા મહેનત કરવાનું શરૂ કર્યું. તેમણે એવી ક્રાંતિકારી પૂર્વધારણા આગળ ધરી કે મગજ ભૂલી જવા માટે બન્યું છે. એ પછીના સંશોધનોએ જણાવ્યું કે ભૂલી જવું એ પેસિવ નહીં, એક્ટિવ ક્રિયા છે. કદાચ માણસો સિવાયનાં પ્રાણીઓમાં પણ. એવી શક્યતા ભારોભાર છે કે ઘણા બધાં પ્રાણીઓમાં ભૂલી જવું એ મગજનું નોર્મલ 'ને રેગ્યુલર કામ હોય. મનુષ્ય જો આ દિશામાં પૂરતી સમજ કેળવશે તો જ એ મગજ તેમ જ મેમરી સંબંધિત રોગ કે કન્ડિશનની સાચી ટ્રીટમેન્ટ કરી શકશે. ઘણા કુમળી ઉંમરના વિદ્યાર્થીને વાલી 'ને શિક્ષક નકારાત્મક અભિગમથી જોતાં હોય છે કે એની મેમરી બરાબર નથી.

કેનેડાના મોન્ટ્રિયલમાં આવેલી મેકગિલ યુનિવર્સિટીના મનોવિજ્ઞાની ઓલિવર સ્પષ્ટ કહે છે કે મેમરી બરાબર રીતે કામ



ONE STOP SOLUTION FOR VASCULAR PROBLEMS

Currently @

VINS HOSPITAL

99 - Urmi Society, Productivity Road,
Opp. Haveli, Alkapuri, Vadodara - 7.
For Emergency : 77790 41234, 93282 21499

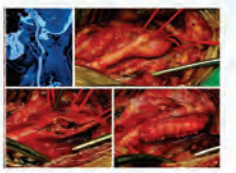
Shifting Soon :

Aadicura
Superspeciality Hospital

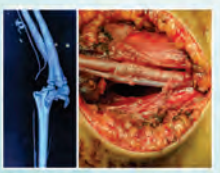
SERVICES

Leg Bypass

Laser Operation for Varicose Veins


Carotid Endarterectomy to Prevent Stroke

AV Fistula for Dialysis


Vascular Injury Repair

TEVAR for Aortic Aneurysm & Aortic Dissection

Thrombolysis for DVT

Vascular Malformation Embolization

FACILITIES

Cath Lab

Laser Machine

RFA Machine

Color Doppler Machine

Aadicura Vascular Group

DR. VIJAY THAKORE

M.S., PDCC
Senior Vascular & Endovascular Surgeon
Secretary, Vascular Society of India
Müller - Osten Fellowship, Germany
SVS Fellowship, U.S.A.
VIVA Fellowship, U.S.A.
M.: 98250 28114
Email : vijaythakore67@gmail.com

OUR ASSOCIATES

Dr. Sumit Kapadia : 98242 44017
M.S., DNB

Dr. Hiten Patel : 99252 32808
M.S., DNB

Dr. Kushan Nanawati : 79908 73245
M.S., DNB

રોન ડેવિસને ફ્લોરિડા સ્ક્રિપ્સ રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં સંશોધન દરમિયાન જણાયું કે મગજ ભૂલી જવા માટેની એક્ટિવ પ્રોસિજર કરે છે

કરે એ માટે ભૂલવાની ક્રિયા ચાલુ રહે એ ફરજિયાત છે. લોકશાહીના મતદાર વિષે એવો નિઃસાસો નાખવાની ફેશન છે કે ચૂંટણી આવે ત્યારે મતદાર બધું ભૂલી ગયો હોય છે. ડિજિટલ એડવર્ટાઇઝિંગ 'ને માર્કેટિંગના આ જમાનામાં કંપનીઓ પોતાની પ્રોડક્ટ લોકોને યાદ રહે એ માટે ઘણા ધમપછાડા કરે છે. 'હાઉ બ્રાન્ડ્સ ગ્રોઃ વ્હોટ માર્કેટિયર્સ ડોન્ટ નો' પુસ્તકના લેખક બાયરન શાર્પ કહે છે કે જાહેરાત જોયા પછી સરેરાશ સોળ ટકા લોકોને જ મોટે ભાગે જેની જાહેરાત હતી એ બ્રાન્ડ યાદ રહે છે. એડ ગમે તેટલી જોરદાર બને, તેનો બહુ બધો મારો ચાલે 'ને ઘણી ચર્ચામાં રહે તોય જાહેરાતને કારણે પ્રોડક્ટનું સેલ એટલું બધું નથી વધતું કેમ કે લોકોનું મગજ એડ 'ને પ્રોડક્ટ ભૂલી જાય છે. મામલો રસપ્રદ ત્યાં બને છે કે જો મેમરી મેટાબોલિઝમ 'ને બ્લડ-શુગર પર અસર કરતી હોય તો મેમરી સાથે જોડાયેલી ભૂલવાની ક્રિયા પણ અસર કરતી જ હોય.

આયુર્વેદમાં દર્દીની પ્રકૃતિ જાણવા તેની યાદશક્તિ કેવી 'ને કેવા પ્રકારની છે એ જાણવાનું હોય છે. આધુનિક જગતમાં એવા સરવે થયાનું ધ્યાનમાં નથી કે જેમાં શોધાયું હોય કે મજબૂત યાદશક્તિ ધરાવનાર માણસોની સરખામણીમાં ભૂલકણા માણસોને ડાયાબિટીસ વગેરે રોગ થવાની સંભાવના કેટલી વધારે કે કેટલી ઓછી. મેમરીને લઈને માનવીને ઈમોશનલ એવમ સેન્સિટિવ કરી નાખે એવા ઘણા ક્વોટ ઇન્ટરનેટ પર ફરતા હોય છે. યાદને લઈને ઢગલો ગીત બન્યાં છે. સિરિયલ કે ફિલ્મમાં યાદને કારણે કહાનીમાં વળાંક આવે એવું છાશવારે બનતું હોય છે. ક્રિસ્ટોફર નોલન જેવા ખાંટુ દિગ્દર્શકો મેમરીને પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે કેન્દ્રમાં રાખીને સ્ટોરી રજૂ કરતાં હોય છે. બુદ્ધિઝમમાં જીવની મેમરીને ભૂસવાથી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થાય છે એવું ગંભીરતાથી માનવામાં આવે છે. સ્વાભાવિક છે કે મેમરીમાં કુલ ડેટા જેટલો ઓછો થાય એટલી નવી ઇચ્છાનું બનવું ઘટે કે જૂની ઇચ્છાનો પાવર ઘટે. મેમરીના નવા કે જૂના ડેટાને જેટલું ઓછું અડવામાં આવે એટલું ઇચ્છા કે સ્વપ્નનું પેદા થવું ઓછું થઈ શકે.

વિજ્ઞાનીઓ વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કેવો કરે છે તેના પર પણ સ્મૃતિ 'ને વિસ્મૃતિ સમજવાનો આધાર છે. સ્વાભાવિક છે કે વિજ્ઞાનીઓની સ્મૃતિ 'ને વિસ્મૃતિ કેવી છે તે પણ મહત્ત્વનું બની રહે છે. શિવ મહિમ્ન સ્તોત્ર જણાવે છે કે મહાદેવ નવા દેહમાં જન્મેલા જીવની વિતેલા જન્મની મેમરી તેના જન્મ સમયે લઈ લે છે. પુષ્પદંત પરોક્ષ રીતે મહાદેવનો આભાર માને છે કે જો એમણે એવું ના કર્યું હોત તો સંસારમાં અત્યાર સુધીમાં અનંત લોચાલાપસી થઈ ચૂક્યા હોત. જય સ્મરહર. નવી શોધ એવી છે કે ઓક્ટોપસના સગા એવા કટલફિશ નામના દરિયાઈ જીવની એપિસોડિક મેમરી સારી હોય છે એટલે એમને ક્યારે શું ખાધું એ બધું એક્ઝેટ યાદ રહે છે. વારુ, એવું ના બને કે કટલફિશ માટે ખાવું, ક્યાં ખાવું, શું ખાવું, ક્યારે ખાવું એ બધું અત્યંત મહત્ત્વનું હોય 'ને બીજું કશું ખાસ યાદ રાખવાનું ના હોય જેને કામમાં લેવાનું હોય? સામાન્ય રીતે આપણે કાયમનું યાદ રાખીએ છીએ અથવા કામનું હોય એ આપણને યાદ રહી જાય છે. ફોટા કે મૂવીમાં ઘણુ એવું નકામું હોય છે જે આપણે જોતાં જ નથી એટલે કે મેમરીમાં એક્ટિવલી સ્ટોર નથી કરતાં.

રિકૉલ એટલે યાદ કરવું. સંસ્મરણ, ઉદ્‌બોધન, અનુચિંતન. પ્રત્યાવર્તન 'ને પ્રત્યાભિજ્ઞ જેવા શબ્દ ટેક્નિકલ છે. રિમેમ્બર કરવાની કે રિકૉલ કરવાની શક્તિની ગેરહાજરી એટલે ફરગેટિંગ. વિસ્મૃતિ, અસ્મૃતિ 'ને પ્રસ્મૃતિ. દુઃસ્મૃતિ એટલે દુઃખ આપતી સ્મૃતિ 'ને કુસ્મૃતિ એટલે ખોટી સ્મૃતિ. ફોર ઉપસર્ગ મૂળે વિરુદ્ધની ક્રિયા દર્શાવવા વપરાતો. ગેટ એટલે મેળવવુંનું વિરોધી ફરગેટ એટલે ગુમાવવું. જી, મેમરી એટલે પ્રોપર્ટી કે સંપત્તિ એવું પહેલેથી સીધી કે આડકતરી રીતે મનાય છે. જગુઆર હિંસક હોય 'ને હુમલો કરી શકે છે એવું ભૂલી ગયા

ક્રિસ્ટોફર નોલન : મેમરીને પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે કેન્દ્રમાં રાખીને સ્ટોરી રજૂ કરતા દિગ્દર્શક

માનસમાં વિસ્મય પામવાની ક્રિયા મોટી ઉંમરે પણ ચાલુ રહે. આસપાસના અન્ય સામાન્ય યાદદાસ્ત ધરાવનારા લોકો એ રોગ ધરાવનારને નબળાઈનો અહેસાસ અપાવે એ જુદી વાત છે

FREE e-Book
on your WhatsApp

ઇમ્યુનિટી

વધારવાના 27 ઉપાયો

By: Dr. Reena Bhatt

ફ્રી ઇ-બુક મેળવવા માટે

તમારુ નામ WhatsApp કરો : 9904419955

MBZ Advance Nutrition range are unique combinations developed by Dr. Reena Bhatt on her vast experience in medical profession.

Unique Natural Formula to
Boost Immunity

- Ashwghadha
- Natural - C
- Tulsi
- Zinc
- Guduchi
- Vitamin - D

Toll Free: 1800-891-3644

mbz

પૌલ ફ્રેન્કલેન્ડ ટોરોન્ટોના આ ન્યુરો સાયન્ટિસ્ટે સાબિત કર્યું છે કે મગજની રચના ભૂલી જવા માટે થઈ છે

તો? આલ્ઝમેરનો રોગ માણસને ઘણુ ભૂલાવી દે છે. સ્વાભાવિક છે તેને કારણે માણસ પોતાની સુરક્ષા કદાચ ના કરી શકે, પણ હિંસક ઓછો થઈ જાય. માનસમાં વિસ્મય પામવાની ક્રિયા મોટી ઉંમરે પણ ચાલુ રહે. આસપાસના અન્ય સામાન્ય યાદદાસ્ત ધરાવનારા લોકો એ રોગ ધરાવનારને નબળાઈનો અહેસાસ અપાવે એ જુદી વાત છે. બાકી બીજાના ગુના પાપ કે ભૂલ ભૂલી જનાર માફ કરી શકનાર કરતાં મોટી શક્તિ કે આવડત ધરાવનાર કહેવાય.

ભૂલ 'ને ભૂલી જવું એ બે શબ્દની સમાનતા વજનદાર છે. વિસ્મરણ અંગેનું જીવવિજ્ઞાન જટિલ છે. ભિન્ન પ્રકારની મેમરી મગજના અલગ-અલગ વિસ્તારમાં વિવિધ રીતે બનાવવામાં આવે છે, જ્યાં એ સંગ્રહિત થાય છે. વ્યક્તિગત રીતે અનુભવેલી ઘટનાઓ જેને ઑટોબાયોગ્રાફિકલ મેમરી કહેવાય છે તે જે-તે ઘટનાને અનુસરતા કલાકો તેમ જ દિવસોમાં મગજના હિપ્પોકેમ્પસ નામના ભાગમાંથી નિર્ગમન પામવાનું શરૂ કરે છે. વધુ વખત જે મેમરીને યાદ કરવામાં આવે છે અર્થાત્ રિકૉલ કરવામાં આવે છે તેનું ન્યુરલ નેટવર્ક મજબૂત બને છે. ગોખવું કે કેમ કરવું એ રીતે યાદ રાખવામાં કામ આવે છે. સમય જતાં સતત યાદ દ્વારા જે-તે મેમરી હિપ્પોકેમ્પસ તેમ જ કોર્ટેક્સ બંનેમાં એન્કોડ થઈ જાય છે. આખરે તે કોર્ટેક્સમાં સ્વતંત્ર રીતે અસ્તિત્વ ધરાવે છે જ્યાં તેને લાંબા ગાળાના સંગ્રહ માટે રાખવામાં આવે છે. નેચરલી, માણસનું મન કઈ મેમરીને વધુ મહત્ત્વની ગણે છે તેના પર ઘણો આધાર રહે. સબકોન્સિયસ માઈન્ડ શું કરવા ચાહે છે એ કોણ જાણે?

૨૦૧૨માં ન્યૂરોસાયન્ટિસ્ટ રોન ડેવિસ ફ્લોરિડાના સ્ક્રિપ્સ રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં ડોપોમાઈન નામના મગજના વિશિષ્ટ રસાયણના સંદર્ભમાં માખીઓ પર સંશોધન કરતા હતા ત્યારે એમના ધ્યાનમાં આવ્યું કે મગજ ભૂલી જવા માટેની એક્ટિવ પ્રોસિજર કરે છે. ભૂલી જવું એ સભાનતાપૂર્વક થતી ચેતાતંત્રની રાસાયણિક ક્રિયા છે. ડોપોમાઈન તેમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આપણે સાદી ભાષામાં સમજીએ તો ડોપોમાઈન સુખનો અનુભવ કરાવતું રસાયણ છે. કે પછી મજાનો અનુભવ થાય ત્યારે મગજમાં ડોપોમાઈનનો સ્રાવ થાય છે. વડીલો, શાસ્ત્ર 'ને જાતનો અનુભવ કહે છે કે ખુશીના નશામાં મગજ બરાબર કામ નથી કરતું. ડોપોમાઈન ઝરતું હોય ત્યારે વિસ્મરણની પ્રોસેસ થાય છે. ડેવિસનું બીજું એક તારણ કહે છે કે મગજ જે વસ્તુ શીખી જાય તેની મેમરી બિનજરૂરી બનતા એ ભૂસી નાખે છે. થોડાં વર્ષો બાદ ઓલિવર હાર્ડટ ઉંદરોમાં ડેવિસ કહે છે એ બધું માર્ક કરે છે.

માણસ હાઇ ના થાય 'ને લૉ થાય ત્યારે પણ મેમરી અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે, એવો આપણો અનુભવ છે. ટેન્શન, ફ્રસ્ટ્રેશન કે ડિપ્રેશન દરમિયાન યાદ નથી આવતું કે ભૂલી જવાય છે. ટોરોન્ટોના ન્યૂરોસાયન્ટિસ્ટ પૌલ ફ્રેંકલેન્ડ સાબિત કરે છે કે મગજની રચના ભૂલી જવા માટે થઈ છે. ઉંદરમાં નવા ન્યૂરોનના બનવા પર સંશોધન કરતાં તેમના ધ્યાનમાં આવ્યું કે મેમરી બનાવવાના વિસ્તાર હિપ્પોકેમ્પસમાં ભૂલવાનો કાર્યક્રમ પણ થાય

મગજ ભૂલી જવા માટેની એક્ટિવ પ્રોસિજર કરે છે. ભૂલી જવું એ સભાનતાપૂર્વક થતી ચેતાતંત્રની રાસાયણિક ક્રિયા છે. ડોપોમાઇન તેમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે

પુષ્પદંત રચિત શિવમહિમ્ન સ્તોત્રમાં જણાવાયું છે કે નવા દેહમાં જન્મેલા જીવની વિતેલા જન્મની સ્મૃતિ મહાદેવ લઈ લે છે. જો એવું ના થતું હોત તો સંસારમાં ભારે ગરબડ-ગોટાળા થાત

છે. આ સાથે એમણે રિકૉલ કરવામાં તકલીફ પડે તો એનું એક કારણ સમજાવ્યું છે. નવા ન્યૂરોન જૂની સર્કિટમાં કામ કરે ત્યારે જે કોઈ મેમરી હોય તેને એક્સેસ કરવામાં એ નવા હોવાથી વાર કરે છે. નિઃસંદેહ આ ક્રિયા ભૂલવાની ક્રિયા નથી. વળી હિપ્પોકેમ્પસ મગજનો એ એરિયા છે જ્યાં લાંબો સમય કામમાં લેવાની હોય એવી કાયમ માટેની મેમરી સ્ટોર નથી થતી. હિપ્પોકેમ્પસ રેમ જેવું ડાયનેમિક કામ કરે છે.

પૌલ ફ્રેંકલેન્ડ જણાવે છે કે હિપ્પોકેમ્પસ 'ને ભૂલવાની ક્રિયા માણસો માટે ઉપયોગી છે. માણસની આસપાસ ઘણુ બધું નિરંતર બદલાતું રહે છે એટલે માણસે જૂનું ભૂલીને નવું યાદ રાખવું પડે. એવામાં ભૂલવાની વ્યવસ્થા છે એ સારું છે. આપણે જરા જેટલું વિચારીએ તોય સમજી શકીએ છીએ કે હિપ્પોકેમ્પસ નામનો ફ્લેક્સિબલ મેમરી સ્ટોર આપણા માટે આશીર્વાદ સમાન છે. સ્કૂલમાં આપણે એવું ઘણુ ભણ્યા છીએ જે આપણને હાલ યાદ નથી તેની પાછળનું મુખ્ય ચાલક પરિબળ શું? આપણે જે કામમાં લીધું નથી 'ને જે આપણા કામમાં આવ્યું નથી એ મગજે સાવ ભૂસી નાખ્યું છે અથવા તો ફટાફટ એક્સેસ થાય એવા હિપ્પોકેમ્પસમાં નથી રાખ્યું કે હિપ્પોકેમ્પસમાં હશે તોય પાછળના બંધ કબાટમાં મૂક્યું હશે. વૈજ્ઞાનિકો માને છે કે ભૂલી જવાની પ્રક્રિયાને કારણે આપણે નવા અનુભવ લઈ શકીએ. ભવિષ્યમાં કામમાં આવે એવું શું યાદ રાખવું 'ને શું ભૂલી જવું એ

કમરના ન મટતા દુઃખાવા માટે ઓપરેશન વગર થતી સારવાર - રેડિયોફ્રિક્વન્સી એબ્લેશન

રેડિયોફ્રિક્વન્સી એબ્લેશન એટલે દુઃખાવો લઈ જતી ચેતાના દર્દ વાહક ભાગને રેડિયોફ્રિક્વન્સી મશીન દ્વારા એબ્લેટ (બંધ કરવો) કરવો. અતિ આધુનિક આર.એફ. મશીન તથા આઇ.આઇ.ટી.વી. / સીટીસ્કેન દ્વારા ખૂબ જ ચોક્સાઈપૂર્વક કરવામાં આવતી આ સારવાર દર્દીઓ માટે આશીર્વાદ રૂપ છે. અહીં આઇ.આઇ, ટી.વી. / સીટી સ્કેન દ્વારા ચેતાના ચોક્કસ સ્થાન પર RF નીડલ મૂકવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ આર.એફ. મશીન દ્વારા સ્ટિમ્યુલેશન આપીને એ જ ભાગમાં દુઃખાવો થાય છે એ પ્રમાણિત કરવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ આર.એફ. મશીન દ્વારા એબ્લેશન કરવાથી દુઃખાવો મગજ સુધી પહોંચવાનું બંધ થાય છે અને દુઃખાવામાં રાહત મળે છે.

વિવિધ પ્રકારના દુઃખાવામાં રેડિયોફ્રિક્વન્સી એબ્લેશનથી સારવાર

- કમર / ગરદન / ડોકનો / ખભાનો દુઃખાવો
- કેન્સરથી થતો દુઃખાવો
- ટ્રાયજેમિનાલ ન્યુરાલ્જીઆ (મોં પર થતો દુઃખાવો)
- ટીંચણનો દુઃખાવો
- એડીનો દુઃખાવો

ફાયદા

- લોકલ એનેસ્થેસિયામાં થાય છે
- દાખલ થવાની જરૂર નથી
- એનેસ્થેસિયાનાં કોમ્પ્લીકેશનથી બચી શકાય છે.

ઘણા રોગોમાં સર્જરી શક્ય નથી એવા દર્દીને પણ આ સારવાર આપી પીડામુક્ત કરી શકાય છે.

ડો. હેમાક્ષી એચ. અંબાણી (એમ.બી.એમ.ડી)

નિષ્ણાત, ઈન્ટર્વેન્શનલ પેઈન મેનેજમેન્ટ

- પૂર્વ મદદનીશ પ્રધ્યાપક, સિવિલ હોસ્પિટલ અને બી.જે મેડિકલ કોલેજ, અમદાવાદ
- ફેલો-કોમ્પ્રિહેન્સિવ પેઈન મેનેજમેન્ટ સેન્ટર, એટલાન્ટા, યુ.એસ.એ.
- કમર, ગરદન, સાઇટિકા, ખભાના દુઃખાવાના નિષ્ણાત

SHIVAM HOSPITAL (SINCE 1996)

૨, ચૈતન્ય સોસાયટી, વસ્ત્રાપુર, આઈ.આઇ.એમ.ના નવા ગેટ સામે, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે :- ૯૪૨૮૫ ૯૫૩૦૨, ૯૪૨૮૫ ૯૫૩૦૩

shivamhospitalinfo.com | shivampainmanagement.com

મેકગિલ યુનિવર્સિટીના મનોવિજ્ઞાની ઓલિવર બ્રાઉન કહે છે કે મેમરી બરાબર કામ કરે એ માટે ભૂલવાની ક્રિયા ફરજિયાત છે

મગજ અમુકતમુક ગણતરીને આધારે નક્કી કરે.

મગજ ભગવાન નથી. મગજ વૈજ્ઞાનિક 'ને જ્યોતિષ તરીકે વર્તી શકે. મગજ કવિ, ચિંતક 'ને આદર્શવાદી નેતા તરીકે ડેટા સાચવી શકે. મગજ ગમે તેટલું કરે તોય ભવિષ્યમાં નવો કાળ 'ને સ્થળ નવો અનુભવ લઈ આવે છે એ હકીકત છે. ભૂતકાળમાં જે કશું મગજ પાસે આવ્યું તેમાંથી બધું એ સ્ટોર કરી રાખે તોય એ બધું ક્યારે કેવી રીતે કામમાં લેવું એ સવાલ મગજને થાય. એ સિવાય મનની પોતાની દુનિયા છે એ જોવું પડે. ન્યૂરોલોજી પોતાની જગ્યાએ છે 'ને માનસશાસ્ત્ર પોતાની જગ્યાએ. સક્રિય-મન 'ને સુષુપ્ત-મન જોડાયેલા હોવા છતાં પોતપોતાની રીતે ચાલે છે. માણસને પોતાને શું યાદ નથી 'ને શું યાદ છે એ ખાતરી સાથે ભાન નથી હોતું. માણસ જુદું ના વિચારે 'ને ના બોલે તોય ખોટું વિચારી 'ને ખોટું બોલી શકે છે. ભૂલવું છે 'ને ભૂલાઈ જવું પણ છે. મગજનું ભૂલવું 'ને મનનું ભૂલવું પાછું જુદું-જુદું. ઊંઘમાં, નશામાં કે કામમાં ભૂલી જવું એ સાવ જુદું. માણસ એટલું યાદ રાખે કે એને બધું બરાબર યાદ નથી તોય ઘણુ છે.

એવું થાય છે કે ઘરમાં ટીવીનું રિમોટ ક્યાં મૂકેલું એ ભૂલી જવાય છે. એવું નથી થતું કે ચેનલ બદલવા રિમોટ જોઈએ એ ભૂલાઈ જાય છે. પહેલા પછી બીજો જ ગિયર પાડવો એ સૌના માટે સહજ બાબત છે. ક્યાં પાર્ક કરેલું એ ઘણી વાર ભૂલાઈ જાય છે. જગતમાં એવા વ્યક્તિઓ છે જે હાઈલી સુપિરિયર ઑટોબાયોગ્રાફિકલ મેમરી ધરાવતા હોય. એમની આત્મકથાનક સ્મરણશક્તિ એટલી સ્ટ્રોન્ગ હોય છે કે એમની સાથે ઘટેલું બધું નકામું જણાતું, પણ એમને યાદ હોય છે. જાસૂસી નવલ વાંચી હોય કે ફિલ્મ જોઈ હોય તો તમને ખબર હશે કે જાસૂસ તરીકે એવા માણસને પસંદ કરવામાં આવે છે જેને ઘણુ ડિટેલમાં ઘણુ બધું લાંબો સમય યાદ રહેતું હોય. ઓફ કોર્સ, એવી યાદ માટે જાસૂસને ટ્રેઇન પણ કરવામાં આવે છે. જાસૂસી જેવા ખાસ પ્રોફેશનમાં પ્રોજેક્ટ પૂરતી અસાધારણ મેમરી કામ આવી શકે છે. બાકી એવી મેમરી જીવનમાં સફળતા અપાવે જ એવું સિદ્ધ નથી થયું.

જેઓ સિવિઅરલી ડેફિશ્યન્ટ ઑટોબાયોગ્રાફિકલ મેમરી નામની સ્થિતિના શિકાર હોય એ પોતાની સાથે થયેલી મહત્ત્વની ઘટનાઓની ચોક્કસ બાબતો નિશ્ચિત રીતે યાદ રાખી શકતા નથી કે યાદ કરી શકતા નથી.

બધાં પોતાની પસંદગીનું ભૂલી જવાની આવડત નથી ધરાવતાં. વાસ્તવમાં બહુ ઓછા પોતે ઇચ્છે એ ભૂલી જાય છે. એ રીતે જોવા જઈએ તો મનુષ્ય મનનો નહીં, મગજનો ગુલામ છે

તેમ છતાં જીવનની વાસ્તવિકતા એ પ્રમાણિત કરે છે કે એવા વ્યક્તિઓ કામધંધામાં આગળ આવી જ શકે છે. શક્ય છે કે બહુ યાદ રહેતું હોય એ બહુ યાદ રાખવાના પ્રેશરમાં સતત જીવતો હોય. શક્ય છે કે ઓછું યાદ રહેતું હોય એ કોઈ ને કોઈ રીતે યાદ રાખી લેતો હોય 'ને ભૂલી જ જવાની ખાતરી હોય ત્યાં વૈકલ્પિક યોજના અમલમાં મૂકતો હોય. ડિજિટલ કશે ચોંટાડવાની પોસ્ટ-ઇટ નોટ પરથી વિશ્વ ક્યારનું વિવિધ પ્રકારના ડિજિટલ રિમાઇન્ડર પર દોડતું થઈ ચૂક્યું છે. નજીકના માણસો કે પોતાના સ્ટાફમાંથી કોઈ યાદ દેવડાવે એ અલગ. એ સિવાય વિશ્લેષણ કરવાની શક્તિ 'ને ખરા સમયે ખરી માહિતી સામે હોય તો એનો યુઝ કરવાની આવડત હોવી એ જુદી બાબત છે.

સંશોધન કહે છે કે ખૂબ વધુ કે ખૂબ ઓછી મેમરી હોય, ભૂલી જવાની શક્તિ હોવી ફરજિયાત છે. મગજની હેલ્થ એવમ ફિટનેસ મગજની ભૂલવાની તાકાત પર પણ નિર્ભર કરે છે. અમુક વૈજ્ઞાનિકો મગજની ભૂલવાની ક્રિયા અંગે જાણવા માટે મહેનત કરી રહ્યા છે. વિજ્ઞાન આ બાબતે પણ હજુ પુખ્ત થયું નથી. અત્યાર સુધી જેટલું શોધાયું છે એ મુજબ વૈજ્ઞાનિકો માને છે કે યાદ રાખવાની 'ને ભૂલવાની એ બંને ક્રિયા મગજ માટે આગવી ક્રિયાઓ છે. મનુષ્યની ઉત્ક્રાંતિ માટે જેટલો ફાળો સ્મૃતિનો હશે, કદાચ એટલો જ ફાળો વિસ્મૃતિનો હશે. હા, એ ખરું કે ભૂલી જવું એ મેડિકલ સાયન્સ મુજબ રોગ પણ કહેવાય છે. એ અંગેના રોગનું મોટું લિસ્ટ છે. બીજી બાજુ માણસોને પોતાને એ જાતે ભૂલી જાય એ ખરું એવું માનવું ગમે છે. ના, બધાં પોતાની પસંદગીનું ભૂલી જવાની આવડત નથી ધરાવતાં. વાસ્તવમાં બહુ ઓછા પોતે ઇચ્છે એ ભૂલી જાય છે. એ રીતે જોવા જઈએ તો મનુષ્ય મનનો નહીં, મગજનો ગુલામ છે, એ મગજનો જેને એ પોતાનું મગજ ગણે છે. ખેર, જે યાદ રાખવું હોય 'ને યાદ કરવું હોય એ કરી શકે વત્તા ભૂલી જવું હોય એ ભૂલી જાય એ મગજ સ્વયં સ્વતંત્ર નથી.

બુઝારો

સાચી મૌલિકતા અર્થાત્ અસલી સર્જન જેવું કશું પણ પહેલેથી અસ્તિત્વમાં નથી.

– 'ક્રિએટિવ બ્રેઇન' ડોક્યુમેન્ટ્રીમાં પુલિત્ઝર પ્રાઇઝ વિનર લેખક માઇકલ શેબો ■

આરાધ્ય હોસ્પિટલ

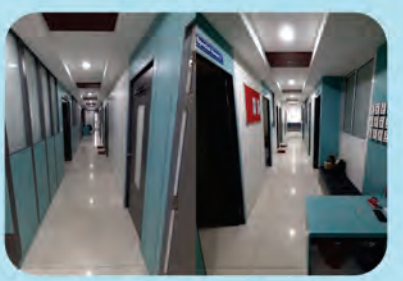
Excellence Of Healing

ડૉ. વિહંગ બી. પટેલ

એમ.ડી. (મેડીસીન) કન્સલટન્ટ ફીઝીશ્યન
અને ડાયાબિટીસનાં નિષ્ણાંત

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ

- ૧૫ બેડની સુવિધા સાથે અત્યાધુનિક હોસ્પિટલ
- આઇ.સી.યુ. / સ્પેશીયલ અને સેમી સ્પેશીયલ રૂમ / ડીલક્સ રૂમ / જનરલ વોર્ડ
- સેન્ટ્રલ ઓક્સિજન સિસ્ટમ / વેન્ટિલેટર / ડિફેબ્રિલેટર
- ઇ.સી.જી. / નેબ્યુલાઇઝર
- મેડિક્લેમ ફેસીલિટી / મેડીકલ સ્ટોર
- પોઇઝનના દર્દીઓ માટે ની સારવાર



: સરનામું :

આરાધ્ય હોસ્પિટલ

૨ જો માળ, લા મેજેસ્ટી, આઇ.સી.આઇ.સી.આઇ. બેન્કની ઉપર,
લીલેરીયા પેરામાઉન્ટ ની સામે,
તુલસીધામ ચાર રસ્તા પાસે, માંજલપુર, વડોદરા-૩૯૦૦૧૧.

એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે સંપર્ક કરો

૯૯૦૯૪ ૫૭૬૦૧

ન્યૂ વર્ક કલ્ચર અને **ગમતું કામ કરવાની આઝાદી**

કોઈ નવા પ્રકારના ધંધા-રોજગારમાં તક જોઈને, ખાસ કરીને એકલા હાથે જબ્બર સિદ્ધિ મેળવે એવા માણસ માટે વપરાતો 'આંતર પ્રિન્યોર' શબ્દ હવે ખાસ્સો પ્રચલિત થઈ ગયો છે. ફ્રીલાન્સર અર્થાત્ 'હરકોઈ ક્ષેત્રમાં છૂટક કામ કરીને કમાણી કરનાર વ્યક્તિ' પણ એટલી જ મુક્ત રીતે ગુજરાતીઓ વચ્ચે વપરાતો શબ્દ બની ગયો છે. સ્વતંત્ર વ્યવસાય કે ફ્રીલાન્સ કાર્યમાં ઑર્ડર આપનારા ઉપરીઓ અને નોકરી કરતા હોવાનો ભાવ ગેરહાજર રહેવાથી માણસ એ બાબતમાં ગૌરવની લાગણી અનુભવે છે. અલબત્ત, એમાં સામેના ક્લાયન્ટની ડિમાન્ડ પૂર્ણ કરીને સંતોષકારક કાર્ય કરવાની જવાબદારીનું પ્રેશર તો રહે જ છે. તેમ છતાં, મૉડર્ન એજનું યૂથ ધીમે ધીમે કામના નિશ્ચિત કલાકો અને કાર્યસ્થળમાં બાંધી રાખતી નોકરીઓને બદલે હવે પોતાના દમ પર ફ્રીલાન્સ વર્ક તરફ વળી રહ્યું છે કે આંતર પ્રિન્યોર બનવાનું સપનું સાકાર કરવા દોડી રહ્યું છે. ઇન્ટરનેટ એક વર્ચ્યુઅલ બિઝનેસ પ્લેસનું સર્જન કરીને આવા લોકોને ઊડવા માટે પાંખો આપે છે.

સામાજિક વર્તુળથી ઘેરાયેલી વ્યક્તિને અવારનવાર એનાં કાર્ય, નોકરી કે ધંધા અંગે સવાલોનો સામનો કરવાનો થાય છે. ત્યારે ફ્રીલાન્સ કામ કરનારા માટે ક્યારેક જવાબ આપવો મુશ્કેલ બની જાય છે, કારણ કે આવું કામ હજુ પણ એક ગંભીર કારકિર્દી તરીકે સ્વીકૃતિ નથી પામ્યું. જૂની હિન્દી ફિલ્મોના મધ્યમ વર્ગના હીરો અને એમના પરિવાર જેની કાયમથી અપેક્ષા રાખતા, એ સુરક્ષા પ્રદાન કરનારી ખાનગી કે સરકારી 'નોકરી' એટલે જ ખરી કારકિર્દી, એવો વિચાર ભારતીય સમાજમાંથી હજુ લુપ્ત થતા વાર લાગશે. અલબત્ત, એવી નોકરી મેળવવા ઇચ્છતા કે કરતા માણસોની ટીકા કરવાનો આ ઉપક્રમ નથી; અને એવી નોકરી નવા જમાનામાં કોઈ રીતે ઊતરતી છે એવું પણ નથી. છતાં હકીકત એ છે કે મહત્તમ નોકરિયાત વર્ગ નીરસ અને બીબાઢાળ વર્ક કલ્ચરથી અકળાયેલો જ રહે છે.

ગૂગલ જેવી સિલિકોન વેલીની ઘણી બધી ટેક જાયન્ટે ઑફિસ અને જોબ કરવાની પદ્ધતિમાં બદલાવ પ્રેર્યા છે. ડિજિટલ ક્રાંતિ પછી ખાનગી ક્ષેત્રોનાં વર્ક કલ્ચરમાં પણ પરિવર્તન આવી રહ્યાં છે. આજના સમયમાં જેની જરૂર હોય એવી આવડત ધરાવતો યુવાવર્ગ પોતાનો માર્ગ જાતે કંડારવા લાગ્યો છે. અખબારો અને સોશિયલ મીડિયા વડે આવી બાબતો અને પ્રેરણાદાયી મનુષ્યોના કિસ્સાઓ વાંચતા, જાણતા, આજના સમયમાં સ્વતંત્ર રીતે કામ કરવાની ઇચ્છા રાખતા યુવાનો માટે કારકિર્દીની નવી ક્ષિતિજો ખૂલી રહી છે. દેખીતી વાત છે કે ક્ષિતિજો નવી હોવાથી પડકારો, સમસ્યાઓ અને મૂંઝવણો પણ નવા પ્રકારની હોવાની. ત્યાં પણ ઇન્ટરનેટના માધ્યમથી મદદ અને માર્ગદર્શન માટે એવા માણસો હાજર છે, જે આ માર્ગ પર નાની-મોટી સફળતા મેળવી ચૂક્યા હોય. સોનિયા રસૂલા એક એવી જ સ્ત્રી છે. અમેરિકા વિશે તે જણાવે છે કે લઘુ કદના ઉદ્યોગો દેશની કરોડરજ્જુ છે અને આ વાત ભારત સહિત વિશ્વના મહત્તમ દેશોને લાગુ પડે છે. તે ફ્રીલાન્સર કે નાના પાયા પર બિઝનેસ શરૂ કરનારા લોકો માટે અત્યારની જરૂરિયાતોને સમજીને વ્યાવહારિક રીતે કામની સલાહો આપે છે.

પોતાને ગમતી ડ્રિમ જોબમાંથી ફાયર થયા બાદ સોનિયા રસૂલાએ ઘણા આત્મ-મંથન પછી નક્કી કરેલું કે ભવિષ્યમાં કોઈના પણ હાથ નીચે કદી કામ ન કરવું અને ખુદનો રસ્તો જાતે જ ઘડવો. ૨૦૦૮માં તેણે 'યુનિક માર્કેટ્સ' નામક ઉદ્યમની સ્થાપના કરી. ત્યારથી લઈને આજ સુધી તે પોતાની જેમ નવો ચીલો ચાતરવા ઇચ્છતાં લોકોને વિવિધ રીતે પ્રેરણા અને મદદ આપે છે. તે મહાકાય મલ્ટિનેશનલ કંપનીઓ સામે લોકલ અને નાનાં કદનાં સાહસોને પ્રોત્સાહિત કરવાનો ઉમદા ધ્યેય ધરાવે છે.

વ્યાવસાયિક માણસ કે એકમે પોતાની પ્રોડક્ટ કે સર્વિસની એક અલગ જ ઓળખ ઊભી કરવી જરૂરી છે. એ માટે સોનિયા 'બ્રાન્ડ બાઇબલ'નું મહત્ત્વ સમજાવે છે. સૌથી પહેલાં તો જે-તે ઉદ્યમની ઓનલાઇન હાજરી અગત્યની બને છે. વેબસાઇટ બનાવવી આજે ઘણી સરળ છે અને સાથે સોશિયલ મીડિયા જેવાં વિવિધ પ્લેટફોર્મ પર હાજરી પણ સરળતાથી નોંધાવી શકાય છે. પ્રચાર સામગ્રી તરીકે ઇમેજ બનાવીને પોસ્ટ કરવું હવે ઘણી સામાન્ય બાબત છે. એ માટે વાપરવામાં સરળ એવી અઢળક એપ્લિકેશન આપણા સ્માર્ટફોનમાં ફ્રીમાં સેવા માટે હાજર થઈ જાય છે. આયોજનપૂર્વકના સતત પ્રયાસથી ધીમે

અમૃત કેસર આયુર્વેદિક ઈમ્યુન બુસ્ટર

કોરોના મહામારીએ લોકોને ઇમ્યુન પાવરનું ઇમ્પોર્ટન્ટ સમજાવી દીધુ છે. ઇમ્યુનિટી વધારવા માટે લોકો આયુર્વેદ તરફ વધુ આકર્ષવા લાગ્યા છે. આયુર્વેદિક પ્રોડકટની દુનિયામાં **'અમૃત કેસર'** આગવું નામ છે. ઇમ્યુન બુસ્ટર તરીકે જાણીતી પ્રોડકટ **'અમૃત કેસર'** પાવડર અને કેપ્સુલનું સંશોધન ૨૮ વર્ષથી મેડિકલ એજન્સી ચલાવતા રાજકોટના **કેશુભાઇ પટેલે** કર્યું છે. અને છેલ્લા છ વર્ષથી ઇમ્યુન બુસ્ટર તરીકે આરોગ્ય જગતમાં વિશ્વસનીય પ્રોડકટ તરીકે સ્થાન પામેલ છે.

કોચા, શતાવરી, અશ્વગંધા, સફેદ, મુસળી, કેસર, વિદારીકંદ સહિતની આયુર્વેદિક ઔષધિઓનું મિશ્રણ કરીને બનતા અમૃત કેસર પાવડર અને કેપ્સુલ ઇમ્યુન પાવર માટે બેસ્ટ છે. ઉપરાંત તેનાથી સ્ફૂર્તિ, સારી ઉંઘ-મુડ, પ્રફુલ્લિતતા, માનસિક શાંતિ-પ્રસન્નતામાં વધારો, પાચન ક્રિયા સુદૃઢ બને, સ્ટ્રેસ ઘટે, વાત પિત અને કફ પ્રકૃતિને બેલેન્સ કરે. હોર્મોનલ બેલેન્સ જળવાય, સ્પર્મ કાઉન્ટ વધે. આ આખી મેટાબોલિઝમ સિસ્ટમ સુદૃઢ બને છે. એટલું જ નહીં, કમર-પગના દુઃખાવા કે થાક-નબળાઇ જેવી ફરિયાદોમાં પણ કામ કરે છે. વળી આયુર્વેદિક પ્રોડકટ હોવાથી કાયમી લેવાથી પણ કોઇ આડઅસર થતી નથી.

રાજકોટ-સૌરાષ્ટ્રના મેડિકલ સ્ટોર્સમાં ઉપલબ્ધ **'અમૃત કેસર'** ગુજરાતની બહાર મહારાષ્ટ્ર, પંજાબ જેવા રાજ્યો ઉપરાંત કુવૈત, ઓસ્ટ્રેલિયા સુધી પહોંચ્યુ છે. પરદેશમાં વસતા ભારતીયો પોતાના સ્વજનો મારફતે અહીંથી **'અમૃત કેસર'** મંગાવતા રહે છે. એમાંય કોરોના મહામારી પછી **'અમૃત કેસર'**ની ડિમાન્ડમાં સારો એવો વધારો થયો છે. એન્ટી ઓકસીડેન્ટલ તરીકે કામ આપતી હોવાથી લોકો પોતાના અનુભવો દ્વારા અન્ય પરિચિતોને **'અમૃત કેસર'** લેવાનું સુચવતા રહે છે. ૧૦૦% આયુર્વેદિક પ્રોડકટ અને ૧૦ જડીબુટ્ટીઓનો સંગમ ધરાવતી **'અમૃત કેસર'** સ્વસ્થ અને મસ્ત રહેવા માટે નેચરલ બુસ્ટર જેવું કામ આપે છે.

અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે, **'અમૃત કેસર'**ને અકસીર પ્રોડકટ બનાવવા માટે કેશુભાઇએ બે દાયકા સુધી અથાક મહેનત કરીને અને પ્રયોગો કર્યા પછી આ સચોટ પ્રોડકટ માર્કેટમાં મુકી છે. અમૃત કેસરના ઉત્પાદન પૂર્વે તેના પ્રયોગો કેશુભાઇએ સ્વયં પોતાના પર કર્યા છે. અને પછી તેના ફેરફારો નોંધવા માટે મેડિકલ રિપોર્ટ પણ કરાવતા હતા. આથી સચોટ પરીક્ષણના અંતે અમૃત કેસર લોકો સમક્ષ આવ્યું છે. આ ઉપરાંત આયુર્વેદિક ઔષધિઓ અને જડીબુટ્ટીઓનું શુદ્ધિકરણ ખુબ જતન અને મહેનત માંગી લે એવું હોય છે. અને **'અમૃત કેસર'**ની સફળતાનું અસલી રહસ્ય તેમાં વપરાતી ઔષધીઓ-જડીબુટ્ટીઓનું શુદ્ધિકરણ છે.

'અમૃત કેસર'ના અદભૂત પરિણામ

છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી નિયમિત રોજ સાંજે **'અમૃત કેસર'** કેપ્સુલ લઉ છું અને ૬૧ વર્ષની ઉંમરે પણ સુસ્તી-સ્ફુર્તિ સાથે જીવનની મજા માણું છું. પહેલા 'અમૃત કેસર' પાવડર દુધમાં મિકસ કરીને લેતો હતો. પરંતુ છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી કેપ્સુલ લઉ છું આ પહેલા રોજીંદા કામ અને વર્કલોડથી થાકી જવાની ફરિયાદ રહેતી. ઉંમર સાથે શરીર નબળુ પડયુ હશે, એમ માનીને ચલાવતો હતો. કયારેક તો એવો થાક લાગતો હતો કે, કામ પરથી રાત્રે ઘરે આવ્યા પછી જમવાનું પણ મન ન રહે. પરંતુ એ પછી અમૃત કેસર મળી. અને લાઇફનું પિકચર પલટાઇ ગયું. રોજ એક કેપ્સુલ લેવાનું શરૂ કર્યું અને શરીરમાં તાજગી-સ્ફુર્તિ આવવા લાગી. માનસિક પ્રસન્નતા અને હળવાશ અનુભવવા લાગી. તેમજ ખોરાક પણ ચાલવા લાગ્યો. હવે તો રોજ સવારે મોર્નિંગ વોકમાં સાડા પાંચ કિ.મી. ચાલી જાઉ છું. અમૃત કેસરના કારણે ૬૧ વર્ષની ઉંમરે પણ સંપૂર્ણ ફિટનેસ છે. અને હવે તો હું મારા મિત્રો-સ્નેહીઓના ગ્રુપ-સર્કલને પણ **'અમૃત કેસર'** લેવાનું સુચન કરૂ છું. ઘણા મિત્રો સ્નેહીઓએ તો ચાલુ કરી અને મારા જેવા પરિણામ પણ મેળવ્યા છે. 'પહેલુ સુખ તે જાતે નર્યા' એ ઉકિત મુજબ હવે તો મેં લોન્ગ લાઇફ અમૃત કેસર ચાલુ રાખવાનું નકકી કર્યું છે.

પ્રવિણભાઇ પોકીયા
રાજકોટ
૯૪૨૭૧ ૬૬૫૨૬

2 દાયકાથી હજારો લોકોનાં સ્વાસ્થ્યમાં લાભ આપતી
આયુર્વેદિક અમૃત કેસર માં
અમૂલ્ય જડીબુટ્ટીનો સંગમ છે

અશ્વગન્ધા - શ્રેષ્ઠ શક્તિવર્ધક છે.	**જાયફળ** - માનસિક તનાવ ઘટાડે છે.
ગુડુચી - રક્તશુદ્ધિ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.	**શતાવરી** - વાત, પિત્ત અને કફ પ્રકૃતિનું સંતુલન રાખે છે.
પીપરીમૂળ - સુનિદ્રા આપે છે.	**વિદારીકંદ** - પાચન શક્તિ વધારે છે.
કૌંચા - સકારાત્મક મનોસ્થિતિ લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.	**કેસર** - સર્વગુણસંપન્ન. જ્ઞાનતંતુઓ સ્વસ્થ રાખે છે.
સફેદ મુશળી - સ્ટેમિના વધારે છે.	**ગોખરુ** - હૃદય, કિડની તથા લિવર ને મજબૂત કરે છે.

AMRUT KESAR®
CAPSULE
An Ayurvedic Proprietary Medicine

CONTAINS 60 CAPSULES ₹720/-

CONTAINS 200g POWDER ₹630/-

(નોંધ : અમૃત કેસર કેપ્સ્યુલ ડાયાબીટીસ વાળા પણ લઇ શકે)
દરેક અગ્રણી મેડિકલ સ્ટોર પર ઉપલબ્ધ

Marketed By : AMRUT MEDICAL AGENCY
"Yogi Tower", Shop No. 101-104,
Subhash Road, Moti Tanki Chowk,
Rajkot - 360001 (Gujarat)
Custmer Care No :
98795 40793 | 0281 2466430

દરેક અગ્રણી મેડિકલ સ્ટોર પર ઉપલબ્ધ

ધીમે વ્યક્તિ પોતાને કે પોતાના કાર્યને બ્રાન્ડ તરીકે પ્રચલિત કરી શકે છે. આ વિષયમાં ધ્યાન એ રાખવાનું રહે છે કે વેબસાઇટ જેવા મુખ્ય ઈ-પ્લેટફોર્મ પર યુઝરની સ્ક્રિન આખેઆખી ભરાયેલી ના હોવી જોઈએ. મિનિમમ અર્થાત્ અલ્પતમ તરફ ઢળવાનું પ્રમાણ મૉડર્ન એજમાં વધ્યું છે. જરૂર પૂરતું કન્ટેન્ટ, આંખોને ગમે એવા શાતા આપતા મર્યાદિત રંગો અને આનંદિત કરતી ઈમેજથી યુઝરનું સ્વાગત થાય એમાં ફાયદો. ઉપરાંત, વ્યક્તિએ પોતાની સર્વિસ કે પ્રોડક્ટને અનુરૂપ રંગ પસંદગી કરવી જોઈએ. વિવિધ ઓનલાઈન પ્લેસ પર એક જ પ્રકારના રંગોનો ઉપયોગ સંબંધિત બ્રાન્ડની ઓળખ સ્થાપવામાં ઘણી મદદ કરે છે. લાલ, પીળો, વાદળી અને લીલો રંગ ગૂગલની ઓળખ છે તથા નારંગી, પીળો, વાદળી અને લીલો માઇક્રોસોફ્ટની. વાત કળાસૂઝની છે, પરંતુ અઘરી નથી અને થોડાક અભ્યાસ પછી એમાં પાયાની સમજ કેળવી શકાય છે.

સોન્જા રસુલા બ્રાન્ડ બિલ્ડિંગ અંગે ચાર સૂચનો આપે છેઃ બ્રાન્ડ પ્રત્યે વફાદારી કેળવવા માટે સમાજને ઉપયોગી બનો. આસપાસ કે વિશ્વમાં શું થઈ રહ્યું છે એ પ્રત્યે લક્ષ આપો અને કાળજીની ભાવના રાખો. તમારા ગ્રાહકો/ફૉલોવર સાથે ખરા અર્થમાં સંવાદ વડે જોડાયેલા રહો. તમારા જેવા અન્ય ઉદ્યમીઓ સાથે પ્રસંગોપાત કોલેબરેશન કરતા રહો, જેથી તમે નવા ગ્રાહક વર્ગ સુધી પહોંચી શકો.

સ્વતંત્ર ઉદ્યમમાં કે ફ્રીલાન્સ કાર્યમાં એને ચલાવનાર વ્યક્તિ મહત્ત્વની બની રહે છે. સોન્જા રસુલા વ્યક્તિને એની અંગત જિંદગી કે અતીતની રસપ્રદ બાબતોને કાર્ય સાથે જોડીને બ્રાન્ડિંગ કરવાની સલાહ આપે છે. તમારું કાર્ય ફક્ત કરવા ખાતર કરવું પડતું કાર્ય નથી, પરંતુ તમારા જીવનનો, તમારી ઓળખનો અને તમારા વ્યક્તિત્વનો અગત્યનો ઘટક છે એવું લોકોને જણાવવાથી તમારી એક પ્રેરણાદાયી બ્રાન્ડ ઈમેજ સર્જાય છે અને લોકો પણ તમારી સાથે જોડાવામાં કશાક અર્થપૂર્ણ કર્મમાં ભાગીદાર થવાની

સોન્જા રસુલા : યુનિક માર્કેટ અને બ્રાન્ડ બિલ્ડિંગ વિશે અનોખા વિચારો ધરાવે છે

અનુભૂતિ મેળવે છે. સોન્જા રસુલા આજના યુવાવર્ગને એક અગત્યનો સંદેશ આપે છે - 'પોતાની જાતને એક બિઝનેસ જેવી કલ્પો.' યુવાનોમાં આવડત અને કળા હોય છે તેમ છતાં તેઓ એને ઍન્કેશ કરવામાં, એમાંથી પૈસા ઊભા કરવાના કાર્યમાં એવો અભિગમ દાખવવામાં હતાશ રહે છે કે તેઓ અંતે તો એક પ્રોડક્ટ કે સર્વિસનું સર્જન કરતા વ્યક્તિગત ઉદ્યોગ જ છે. એટલે સોન્જા રસુલા આજના સમયમાં લોકોને કળા કે આવડતને શક્ય હોય તો ફક્ત શોખ કે સાઇડ બિઝનેસ તરીકે ન લેવા સૂચન કરે છે. આપણે આવો જ સંદેશો આપતી જાહેરાતો કે શૉર્ટ ફિલ્મો ક્યારેક તો જોઈ જ હશે, જેમાં ફક્ત શોખ સમજીને કોઈ કાર્ય કરતા પુખ્ત માણસને ઈન્ટરનેટ સાથે ઘરોબો હોય એવી નવી જનરેશનની કોઈ વ્યક્તિ જે-તે શોખને નાના કદના બિઝનેસમાં ફેરવવાનો વિચાર સમજાવીને મદદ કરે. જેમ કે, અથાણું કે એવી કોઈ ખાદ્ય વાનગી બનાવતી, સીવણકલામાં મહારત ધરાવતી કે હસ્તકળાની વસ્તુઓ સર્જતી ગૃહિણીઓ આ કાર્યને રોજગારમાં બદલીને એક ઘરેડયુક્ત જીવનમાંથી છૂટવાનું ગૌરવ લઈ શકે. સ્માર્ટ આયોજન અને ધગશ હોય તો સારી એવી સફળતા જરૂર મળે છે.

સીવણકલામાં મહારત ધરાવતી કે હસ્તકળાની વસ્તુઓ સર્જતી ગૃહિણીઓ આ કાર્યને રોજગારમાં બદલીને એક ઘરેડયુક્ત જીવનમાંથી છૂટવાનું ગૌરવ લઈ શકે

ખાદ્ય સામગ્રી, કપડાં, ડેકોરેશનની વસ્તુઓ, વગેરેનું આજે ઓનલાઈન માર્કેટ પ્લેસમાં વેચાણ કરવું સરળ બન્યું છે. લોકો ઓનલાઇન ખરીદી કરતાં અને એમેઝોન જેવી જાયન્ટ કંપનીઓ સિવાયના વિકલ્પો પણ તપાસતા થયા છે. વર્કિંગ વુમનની સંખ્યા ઉત્તરોત્તર વધી રહી છે, ત્યારે ઘર સંભાળવા જેવું અગત્યનું કાર્ય કરતી ગૃહિણીઓ સામે એમની ઓળખને લગતા સવાલો ઊભા થાય છે. આનંદની વાત એ કે ગૃહિણી હોવું એ પણ એક કપરી જવાબદારી છે એવું આપણો સમાજ આસ્તે આસ્તે સમજતો અને સ્વીકારતો થઈ રહ્યો છે.

વર્ષોથી માણસ ગમતાં કામ અને જીવનનિર્વાહ માટે ફરજિયાતપણે કરવા પડતા કામ વચ્ચે અટવાયેલો રહ્યો છે. આવડત અને કૌશલ્ય હોવા છતાં જરૂરી સંસાધનો અને માર્ગદર્શનના અભાવને કારણે માણસ ગમતા કાર્યને અર્થોપાર્જનનો માર્ગ નથી બનાવી શકતો, પરંતુ આજના સમયમાં સ્થિતિ બદલાઈ રહી છે. ઇન્ટરનેટે શીખવા, વિકસવા અને આગળ વધવા માટે ઘણુ બધું સરળ કરી આપ્યું છે. સોન્જા રસુલા માણસને જે આવડે અને ગમે છે, જેમાં એનો હાથ બેસેલો છે, એવાં કળા-કૌશલ્યોને રોજગારમાં પરિવર્તિત કરવા પર ભાર મૂકે છે. ઇન્ટરનેટ અત્યારે ઘણી રીતે મુક્ત સ્થળ છે અને ભવિષ્યમાં પણ એવું બની રહેશે એવી આશા છે. વિવિધ પ્રકારના લોકો આ વર્ચ્યુઅલ વર્લ્ડમાં એકઠા મળીને સ્વતંત્ર ઉદ્યમીઓ તથા નાના કદના ઉદ્યોગો માટે માર્કેટ પ્લેસનું નિર્માણ કરી રહ્યા છે. ગમતું કામ આર્થિક ટેકો આપે અને એમાં નાની-મોટી સફળતા વ્યક્તિને જીવનમાં કશુંક અર્થસભર કે અન્યો વડે નોંધવા જેવું કામ કર્યાનું ગૌરવ અપાવે તો એ વ્યક્તિ અને સરવાળે સમાજ સુખાકારી દિશામાં એક ડગલું આગળ વધી શકે.

કૉફી-સ્કિપ્ટ :

'હું મારા કાર્યથી એવી આશા રાખું છું કે લોકો પોતાનું સપનું સાકાર કરી શકે, ભલે એમની પાસે કૉલેજની ડિગ્રી ના હોય, ભલે તેઓ ખાનગી નોકરીમાં કોઈ પણ સ્થાને હોય. તમે નાના રોજગાર શરૂ કરીને, કલાકાર કે સર્જક બનીને પોતાના નિયમો પ્રમાણે કાર્ય કરો એવું હું ઇચ્છું છું. તમે જેવા વિશ્વમાં રહેવા ચાહો છો એનું નિર્માણ તમે જ કરો.'- સોનિયા રસૂલા ■

KOSMETICA

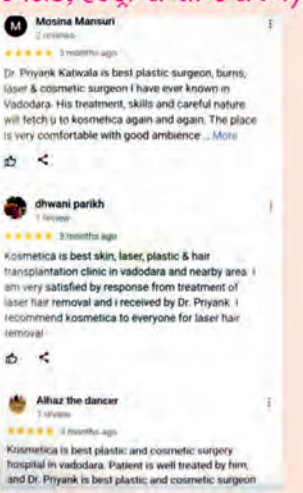
Plastic, Burns, Laser, Hand, Reconstructive & Cosmetic Surgery Centre

Dr. Priyank Katwala

(Plastic & Cosmetic Surgeon)
(M.B.B.S., M.S., M.Ch, PGDCC)
(પ્લાસ્ટીક, લેઝર, હાથની ઈજા, કોસ્મેટીક, હેર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન)

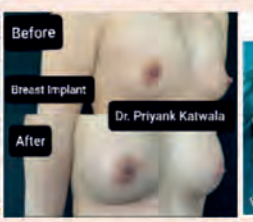
પ્લાસ્ટીક સર્જરી એટલે શું ?

- પ્લાસ્ટીક સર્જરીમાં માંસપેશીને (tissue) બદલવા કે મરામત કરવા માટે ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. તેમાં માથાના વાળથી લઈને પગના અંગુઠા સુધીના તમામ પ્રકારના ઓપરેશન કરવામાં આવે છે.
- પ્લાસ્ટીક સર્જરીનું મુખ્ય સિધ્ધાંત શરીરના કોઈ અંગ અથવા ભાગ ને કાર્યાત્મક કરવાનું છે ને ત્યાર બાદ તેના દેખાવમાં સુધારો કરવાનું છે.
- પ્લાસ્ટીક સર્જન જેવા કે ડૉ. પ્રિયંક કાટવાલા નાના ચીરા મૂકવામાં અને ઝીણવટભર્યા ટાંકા લેવામાં તાલીમબધ્ધ છે, તેથી રૂઝ આવેલો ઘા તદ્ન ઝીણો અને સુંદર હોય છે.
- પ્લાસ્ટીક સર્જરીને પુન:સર્જન શસ્ત્રક્રિયા (Reconstructive Surgery) પણ કહેવાય છે. તેથી તે માત્ર સમૃધ્ધ લોકો માટે જ નથી. આ પ્રકારની સર્જરી વધારે પડતી સામાન્ય લોકોને ઉપયોગમાં આવે છે. તે જરા પણ મોંઘી સર્જરી નથી.



ઉપલબ્ધ સેવાઓ

- લેઝરથી ન ગમતા વાળ કાઢી નાખવાની સારવાર
- મોઢા કે ગળા પર મસા કાઢવાની સારવાર
- ખરતા વાળ કે માથાની ટાલની સારવાર
- હેર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની સેવા
- કંપની અથવા એક્સીડન્ટથી થનાર હાથની ઈજાઓની સારવાર
- ચેતાની ઈજાની સારવાર
- રૂઝ ન આવતા હોય તેવા જટીલ ઘાની સારવાર
- હાથ કે પગના સ્નાયુની ઈજાની સારવાર
- ડાયાબીટીસથી થનાર ઘાનો ઈલાજ
- સૌંદર્યવર્ધક સર્જરી
- સ્તનની સર્જરી
- પુરુષમાં સ્તનની સારવાર (Gynecomastia)
- મોઢા/ચહેરાના હાડકાનું ફ્રેક્ચર કે તેના ઘા ની સારવાર
- દાઝેલા દર્દીઓની સારવાર



કોસ્મેટીકા

ત્રીજો માળ, ઈન્ડસઈન્ડ બેન્કની ઉપર,
૬૬/એ, શ્રીનગર સોસાયટી, પ્રોડક્ટીવીટી રોડ,
ગાય સર્કલ પાસે, અકોટા, વડોદરા.

कोस्मेटीका

तीसरा माला, ईन्डसईन्ड बेन्क के उपर,
६६/अे, श्रीनगर सोसायटी, प्रोडक्टीवीटी रोड,
गाय सर्कल के पास, अकोटा, वडोदरा.

+91 9925224346, +91 9106814148 | pkk_108@yahoo.co.in | www.kosmeticaplasticsurgery.com

Follow us on

આરોગ્ય વિષયક સલાહ અને સૂચનો :

કેટલાં સાચાં, કેટલાં ખોટાં?

તુલસીએ કહ્યું હતું કે, 'ઇસ સંસારમેં ભાત ભાત કે લોગ.' ખૂબ સચોટ વાત છે. કોઈ પણ બે જણ શારીરિક કે માનસિક રીતે સરખા હોતા નથી. સરખા દેખાતા હોય તો પણ ખૂબ ફરક હોય છે, ત્યારે તેઓને સારવાર, પથીઓ, ઔષધો અને દંડ નિયમનોની વધતી ઓછી અસર થાય છે. છતાં અમુક નિયમો આપણા મગજમાં એટલી હદે ઘૂસી ગયા છે કે આપણે તે અનુસાર જ વર્તન કરીએ છીએ. અર્થ એ નીકળે છે કે આરોગ્ય માટેનાં પરિમાણો, માપદંડો વૈજ્ઞાનિક રીતે નક્કી થયાં નથી કે પેદા થયાં નથી.

એમાં ક્યાં કોઈ મોટો ખર્ચ છે? સારું થાય તો થઈ જાય.' હિતચિંતકો પોતપોતાની રીતે, પૂછ્યું ન હોય તો પણ સારવારની ભલામણ કરે. તેઓ જાણતા નથી હોતા કે તેઓ હિતચિંતકને બદલે શત્રુઓ બની જતા હોય છે. આજે એસિડિટી થઈ છે એવું તેમની સમક્ષ ભૂલથી બોલી ન શકાય. ખાસ ધ્યાન રાખવું પડે. બોલો એટલે તુરંત કહેશે કે ઠંડું દૂધ પી લો. હવે જેણે ત્રીસ-ચાલીસ વરસથી વિકરાળ સ્વરૂપમાં અમ્લપિત્તનો સતત સામનો કર્યો હોય તેને એ દૂધની સલાહ અગાઉ ૫૦૦ જણે આપી હોય. એવા લોકો પણ હોય છે, જેઓ દૂધ પીએ તો એસિડિટી ઓર વકરે. છતાં લોકો આટલું પાણી પીવું જોઈએ, આટલું ચાલવું જોઈએ, આટલું ચાવીને ખાવું જોઈએ, દ્રાક્ષના પાંચ દાણા પલાળીને પીઓ, હરડે ખાઓ, જેમની મા બાળપણમાં ગુજરી ગઈ, તેમની મા હરડે વગેરે વગેરે ગપ્પાષ્ટકો ચલાવતા હોય. એક ભાઈને આંબળાના રસમાં શ્રદ્ધા બેસી ગઈ 'ને આખો દિવસ એ જ પીએ. ઘણાને લીંબુમાં, અમુકને વાવડિંગ વાપુંભામાં, અમુકને બીલાના ફળમાં જરૂર હોય તેના કરતાં અવિચળ શ્રદ્ધા જાગે છે અને જે કોઈ મળે તેને એ જ ભલામણ કરે છે. એવું નથી કે આમાંના બધા ઉપચારો ખોટા હોય છે, પરંતુ તેની એક મર્યાદા હોય છે. એક જ વસ્તુનો ચીપિયો પછાડવાથી લેવાના દેવા થઈ પડે છે.

શરીરમાં કયા તત્ત્વો અને ઘટકો કેટલા હોવા જોઈએ તેની કુદરતને નીચલી અને ઉપલી એક રેન્જ, તળિયાની અને ટોચની રેન્જ બાંધેલી હોય છે. તેમાં ખલેલ પહોંચાડે તે તમામ નકામું. માટે માણસે ખોરાક તમામ રંગનો, તમામ પ્રકારનો શાકાહારી ખોરાક સંયમિત માત્રામાં લેવો જોઈએ. તમામ પ્રકારની દાળ, શાકભાજી, અનાજ, ફળો, પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બો, મિનરલ્સ અને વિટામિન્સ એક જ ચીજમાંથી મળતાં નથી. જેમને જે પોષાય તે વિવિધ માત્રામાં ખાવું જોઈએ, ખોરાક મોંઘો હોય તો વધુ ડીલે ચઢે છે, એવું પણ નથી. મગફળી જે કામ કરે તે બદામ ન કરે. બદામ કરે તે કદાચ

TRAUMA & FRACTURES
JOINT REPLACEMENT
ARTHROSCOPY

AIMS HOSPITAL
ADVANCED INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES

ડો. ચિરાગ વી. ઠક્કર

MBBS, MS (Ortho.) F.KUMC
જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ - KUMC Fellowship, S. Korea
આર્થ્રોસ્કોપી - DITO Fellowship, N. Delhi
એકસપર્ટ વર્કશોપ - Singapore, Goa, Mumbai

OPD Timings
11am To 2pm,
5pm To 7pm

ઓર્થોપેડીક સર્જરી વિભાગ

- **કોમ્પ્લેક્ષ ટ્રોમા / ફ્રેક્ચર કેર**
- **જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ (ઘૂંટણ, થાપા, ખભાનું પ્રત્યારોપણ)**
- **અર્થ્રોસ્કોપી (દૂરબીનથી થતી સારવાર)**
- **"પેઈન મેનેજમેન્ટ" ઈન્જેક્શન પદ્ધતિ**
- **એન્ડોસ્કોપી સ્પાઈન સર્જરી (દૂરબીન દ્વારા કમરની સારવાર)**

હોસ્પીટલમાં ઉપલબ્ધ અન્ય સુવિધાઓ :

- હોસ્પિટલ તથા વીઝીટર નું સંપુર્ણ સેનિટાઈઝેશન તેમજ થર્મલ ગન ની વ્યવસ્થા
- ૧૫ બેડ હોસ્પીટલ કે જેમાં જનરલ વોર્ડ, એ.સી. ડીલક્ષરૂમ, સેમી સ્પેશ્યમ રૂમ, માયનર ઓ.ટી,. અત્યાધુનિક (મેજર) ઓ.ટી, **X-Ray**, વિગેરેની સુવિધા
- હાઇ ફ્રિકવન્સી આઈ.આઈ.ટી.વી. (9" IITV), સકશન મશીન,ઇલકેટ્રીક કોટ્રી, પાવર ડ્રીલ, પલ્સ લવાજ
- ઇન હાઉસ ફિઝીયોથેરાપી વિભાગ
- ૨૪ કલાક લેબ કલેકશનની સુવિધા
- ઓન કોલ અમ્બ્યુલન્સની સુવિધા
- મેડીકલેઇમ / કેશ લેસની સુવિધા

ન્યુરો સર્જરી, પ્લાસ્ટીક સર્જરી, વાસ્ક્યુલર સર્જરી, કાન, નાક, ગળાની સર્જરી અને પોલીટ્રોમા કેર

AIMS Hospital
સરકારી પ્રેસની સામે,
કોઠી રોડ, બરોડા.

Whatsapp : +91 9898265691 / 8320311258
YouTube : CVT Chirag Thakkar
Google : CVT Ortho Solutions ™
Facebook : Joint Replacement Centre, Cvt

મગફળી કરે.

પણ તો પછી આ રોજના આઠ ગ્લાસ, (કોઈ કહે છે ચાર લિટર) પાણી, દસ હજાર પગલાં ચાલવાનું, પાંચ ફળ આરોગવાં, એક દિવસ માત્ર શાકભાજી ખાવાં, રોજની આઠ કલાક ઊંઘ લેવી, ખોરાકનું પ્રમાણ બે હજાર કૅલરી (દિવસનું)થી નીચે રાખવું, દાંત સાફ કરવા માટે કમ સે કમ બે મિનિટનું ટૂથબ્રશિંગ વગેરે પરિમાણો કોણે નક્કી કર્યાં? તેની પાછળ વૈજ્ઞાનિક આધાર ખરો?

આ બધી ભલામણો રોજ માટેની છે. તુલસીએ કહ્યું હતું કે, 'ઈસ સંસારમેં ભાત ભાત કે લોગ.' ખૂબ સચોટ વાત છે. કોઈ પણ બે જણ શારીરિક કે માનસિક રીતે સરખા હોતા નથી. સરખા દેખાતા હોય તો પણ ખૂબ ફરક હોય છે, ત્યારે તેઓને સારવાર, પથીઓ, ઔષધો અને દંડ નિયમનોની વધતી ઓછી અસર થાય છે. છતાં અમુક નિયમો આપણા મગજમાં એટલી હદે ઘૂસી ગયા છે કે આપણે તે અનુસાર જ વર્તન કરીએ છીએ. દૂધ સાથે કાંદા ન ખવાય તેનું લગભગ દરેક જણ પાલન કરે છે. આ સાવચેતી પાછળ ફાયદા હશે. કહે છે કે લોહી વિકાર ન થાય. હવે વૈજ્ઞાનિક ઢબે સંશોધનો આસાનીથી થઈ શકે છે, પરંતુ આયુર્વેદ બાબતમાં થતાં નથી. વરસોથી સરકારો કહ્યા કરે છે કે આયુર્વેદનાં ઔષધોનું અદ્યતન ઢબે પૃથક્કરણ કરવામાં આવશે. દિલ્હીમાં આયુર્વેદ વિજ્ઞાન અનુસંધાન કેન્દ્ર દ્વારા ડાયાબિટીસની દવા શોધવામાં અમુક અંશે સફળતા મળી છે, પરંતુ તટસ્થપણે જે ઝડપથી કામ થવું જોઈએ તે થયું નથી.

શું દિવસના દસ હજાર પગલાં કે ડગલાં ચાલવું જરૂરી છે? ૧૯૬૫ની આસપાસ જાપાનમાં નાનકડું ઘડિયાળ જેવું એક સાધન બજારમાં મૂકાયું હતું. તે 'મેન્યો-કેઈ' તરીકે ઓળખાતું હતું. 'મેન્યો કેઈ' શબ્દોનો અર્થ જ એવો થાય છે કે 'દસ હજાર (પગલાં) માપવાનું મીટર'.

ત્યારથી ક્રમશઃ એવું સમજાતું ગયું કે દસ હજાર પગલાં ચાલવાનું જરૂરી છે. હવે તો આ પ્રકારની ઈલેક્ટ્રોનિક ઘડિયાળો જેવાં સાધનો સામાન્ય બની ગયાં છે અને સસ્તાં થયાં છે. ઘણા સાધનો બ્લડપ્રેશર, હૃદયના ધબકારા, ચાલેલાં પગલાંની સંખ્યા, કૅલરી બાળવાનો રેટ (દર), હૃદયની અમુક સ્થિતિઓ વગેરે જણાવે છે. મોબાઈલ ફોનની ઍપ્લિકેશનો સાથે તે સાધનો જોડાયેલાં હોય છે, પરંતુ જે દસ હજાર પગલાંનું પરિણામ નક્કી થયું તે વાસ્તવમાં એક માર્કેટિંગ તિકડમ તરીકે શરૂ થયું હતું. શરીરને તો ચાર હજાર, છ હજાર પગલાં ચાલો તો પણ ફાયદો થાય. છતાં અમુક હદથી વધુ ચાલો તો નુકસાન પણ થઈ શકે. માણસના શરીરમાંની અન્ય સ્થિતિઓના આધારે તેનું માપ નીકળી શકે. કોકિલાબેન હૉસ્પિટલના થોરાઇસિક (છાતીની બીમારીના) નિષ્ણાત લખે છે કે, અમુક હદ કરતાં વધુ ચાલવાથી બ્રોન્કાઇટિસ જેવી બીમારી ધરાવતાં લોકોને ફાયદો થતો નથી. કોણે કેટલું ચાલવું તે ઉંમર, અન્ય બીમારીઓ અને કન્ડિશનો પર આધાર રાખે છે. મોટા ભાગનાને લાંબું ચાલવાથી નુકસાનને બદલે ફાયદો જ થાય છે, પણ અમુક ઉંમરે અમુકના ઘૂંટણ ઘસાઈ જાય છે અને ઢાંકણી બદલવી પડે છે. માટે મોટી ઉંમરે અચાનક ચાલવાની શરૂઆત કરી હોય તો અમુક દિવસ બાદ ફેમિલી ડૉક્ટરને પૂછી લેવું હિતાવહ છે.

જાપાનનાં દસ હજાર પગલાંનાં ગતકડાંની વાત કરીએ તો હાવર્ડ યુનિવર્સિટીના વિજ્ઞાની ડૉક્ટર આઇ મીન લી કહે છે કે, દસ હજારનો આંકડો બોલવાનો અને યાદ રાખવાનો સહેલો જ છે, એટલું જ નહીં, ત્યારે જાપાનની કાનજી લિપિમાં તે લખાય છે ત્યારે એક માણસ ચાલતો હોય તેવું ચિત્ર પ્રગટે છે, આથી જ્યારે પિડોમીટર (પગલાં ગણતું) સાધન બજારમાં મૂકાયું ત્યારે તેની જાહેરખબરોમાં એક માણસ ચાલતો હોય તેવી શૈલીમાં દસ હજારનો આંકડો વધુ લખાતો. આથી જાપાનીઓનાં માનસમાં ચાલવું અને દસ હજાર ડગલાં ચાલવું એ વાત ઠસી ગઈ, જે જતે દહાડે જગતભરમાં ફેલાઈ ગઈ. આ માપને ચુસ્તતાથી વળગી રહેવું જોઈએ એવું પણ ઘણાના મગજમાં ઘૂસી ગયું હોય તો તેની નકારાત્મક અસર એ આવે કે દસ હજાર કદમ ચાલવાનો સમય નહીં હોય તો એ વ્યક્તિ ચાર, પાંચ, એક કે બે હજાર કદમ ચાલવાનું ટાળશે. આખરે ચાલશે જ નહીં. વાસ્તવમાં જે સમય મળે એટલું ચાલો તો હિતાવહ જ છે.

અર્થ એ નીકળે છે કે આરોગ્ય માટેનાં પરિમાણો, માપદંડો વૈજ્ઞાનિક રીતે નક્કી થયાં નથી કે પેદા થયાં નથી. નોર્થ કેરોલાઈના ખાતેની ડ્યુક યુનિવર્સિટીના નૃવંશ વિજ્ઞાની ડૉ. હરમન પોન્ત્ઝરે હાદઝા નામક તાંઝાનિયાની એક શિકારી પ્રજાના જીવનનો અભ્યાસ કર્યો છે. હેતુ હતો, હજારો વરસથી માનવી કેવી રીતે જીવતો આવ્યો છે તેનું વૈજ્ઞાનિક સંશોધન કરવાનો. હાદઝા લોકોના બે હજાર દિવસોની

દિલ્હીમાં આયુર્વેદ વિજ્ઞાન અનુસંધાન કેન્દ્ર દ્વારા ડાયાબિટીસની દવા શોધવામાં અમુક અંશે સફળતા મળી છે, પરંતુ તટસ્થપણે જે ઝડપથી કામ થવું જોઈએ તે થયું નથી

ડૉ.કિરણ પટેલ
(BDS, MDS)

SPECIALIZATION -
ORAL & MAXILLOFACIAL,
IMPLANTOLOGIST

માત્ર ૭૨ કલાકમાં પરમેનન્ટ ડેન્ટલ ઈમ્પ્લાન્ટેશનમાં નિષ્ણાત

ડૉ.કિરણ પટેલ (ડેન્ટિસ્ટ)

ડૉ. કિરણ પટેલ, ડેન્ટિસ્ટ્રીની દુનિયામાં એક જાણીતુ નામ છે, જે હાલ અમદાવાદની પ્રખ્યાત શ્રેયસ ડેન્ટલ હોસ્પિટલમાં કાર્યરત છે. નિષ્ણાત ડેન્ટિસ્ટની સાથે ઓરલ અને મેક્સિલોફેશિયલ સર્જરીમાં ડૉ. કિરણ પટેલે સ્પેશિયલાઈઝેશન કર્યુ છે. ડેન્ટિસ્ટ્રીના ક્ષેત્રમાં બહોળો અનુભવ ધરાવનાર આ અગ્રણી સર્જન શ્રેયસ મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ડેન્ટલ હોસ્પિટલના સ્થાપક છે. ખાનગી ડેન્ટિસ્ટ તરીકેની પ્રેક્ટિસ દ્વારા પણ તેમણે હજારો દર્દીઓની સેવા કરી છે. આ સિવાય, ડૉ. કિરણ પટેલ પ્રખ્યાત આંતરરાષ્ટ્રીય ઈમ્પ્લાન્ટ ફાઉન્ડેશન, મ્યુનિક, જર્મની સાથે જોડાયેલા છે.

ડૉ.કિરણ પટેલ એ નિષ્ણાત ઈમ્પ્લાન્ટોલોજિસ્ટ છે. તેઓ ઈમીડિએઈટ લોડ ઈમ્પ્લાન્ટેશન (સ્ટ્રેટેજિક ઈમ્પ્લાન્ટોલોજી)માં ખૂબ કુશળતા ધરાવે છે તથા વર્ષ ૨૦૧૨થી પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે. ભારતમાં સ્ટ્રેટેજિક ઈમ્પ્લાન્ટોલોજીની પ્રેક્ટિસ કરનારા બહુ ઓછા ડેન્ટિસ્ટ છે અને ડૉ. કિરણ એમાંના એક છે. વર્ષ ૨૦૧૧થી આ આધુનિક ડેન્ટિસ્ટ્રીની સારવાર તેમણે હાથ ધરી હતી. આંતરરાષ્ટ્રીય ઈમ્પ્લાન્ટ ફાઉન્ડેશન, મ્યુનિક, જર્મની સાથે જોડાયેલા હોવાના કારણે, ડૉ. કિરણ જૂજ પ્રોફેશનલ ડેન્ટિસ્ટમાંના એક છે, જેઓ આધુનિક બેસલ ઈમ્પ્લાન્ટોલોજીના પિતા ડૉ. સ્ટીફન ઇહડે દ્વારા સ્થાપિત પ્રોટોકોલને સંપૂર્ણપણે અનુસરીને સ્ટ્રેટેજિક ઈમ્પ્લાન્ટોલોજીની પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે. ડૉ. કિરણ પટેલે સ્ટ્રેટેજિક ઈમ્પ્લાન્ટોલોજીના ઘણાં કેસો જેવા કે ગંભીર રીતે ક્ષીણ થઈ ગયેલા હાડકાં હોય અથવા હાડકાં જ ના હોય, ડાયાબિટીસના દર્દી, ધુમ્રપાન કરનારાઓ અને મેડિકલી કોમ્પ્રોમાઈઝ્ડ પેશન્ટ વગેરેમાં સંપૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કર્યાનો રેકોર્ડ છે. ૮૦૦૦થી વધુ ઈમ્પ્લાન્ટ અને ૯૫% સક્સેસ રેશિયો ધરાવનાર ડૉ. કિરણ પટેલના સેંકડો દર્દીઓ છે જેઓ તેમના દ્વારા અપાતી સારવારની પ્રશંસા કરે છે.

ડૉ.કિરણ પટેલની નોંધપાત્ર સિદ્ધિઓ

૧. શ્રેયસ મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી ડેન્ટલ હોસ્પિટલના સ્થાપક.
૨. આંતરરાષ્ટ્રીય ઈમ્પ્લાન્ટ ફાઉન્ડેશન મ્યુનિક,જર્મની સાથે સંકળાયેલ.
૩. નિષ્ણાત સ્ટ્રેટેજિક ઈમ્પ્લાન્ટોલોજિસ્ટની સાથે ૫૦૦૦થી વધુ ઈમ્પ્લાન્ટ સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કર્યા.
૪. અમેરિકન અકેડમી ઓફ ફેશિયલ એસ્થેટિકના સર્ટિફાઇડ ટ્રેનર
૫. આંતરરાષ્ટ્રીય ઈમ્પ્લાન્ટ ફાઉન્ડેશન, જર્મનીમાં ઈમીડિએઈટ લોડ ઈમ્પ્લાન્ટોલોજીના ટ્રેનર તરીકે ફાળો આપે છે.
૬. કોલેજ ઓફ ડેન્ટલ સાયન્સ, અમદાવાદમાં આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર છે.
૭. સમગ્ર વિશ્વના ઘણાં ડેન્ટિસ્ટને ધ આર્ટ ઓફ સ્ટ્રેટેજિક ઈમ્પ્લાન્ટોલોજી શિખવાડવામાં નોંધપાત્ર ફાળો છે.

ડૉ. કિરણ પટેલ 'અમેરિકન અકેડમી ઓફ ફેશિયલ એસ્થેટિક'માં સર્ટિફાઈડ ટ્રેઈનર તરીકે કાર્ય કરે છે. આ ઉપરાંત, 'આંતરરાષ્ટ્રીય ઈમ્પ્લાન્ટ ફાઉન્ડેશન', જર્મની ખાતે ધ આર્ટ ઓફ સ્ટ્રેટેજિક ઈમ્પ્લાન્ટોલોજી શિખવાડવામાં પણ તેમનો નોંધનીય ફાળો છે. તેઓ ફક્ત ડેન્ટિસ્ટની પ્રેક્ટિસ જ નહીં, પરંતુ જ્ઞાનની વહેંચણી અને ડૉક્ટરોની ભાવિ પેઢીને પ્રબુદ્ધ બનાવવામાં વિશ્વાસ રાખે છે. શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે પોતાના રસના કારણે, હાલ 'કોલેજ ઓફ ડેન્ટલ સાયન્સ', અમદાવાદમાં તેઓ પ્રોફેસર તરીકે કાર્ય કરે છે.

શ્રેયસ ડેન્ટલ હોસ્પિટલ એ અમદાવાદની પ્રસિદ્ધ હોસ્પિટલ છે. દાંતની આધુનિક સારવાર અને પ્રત્યારોપણ માટેનું એ મલ્ટિસ્પેશિયાલિસ્ટ સેન્ટર છે. આ હોસ્પિટલ ઓલ રાઉન્ડર ડેન્ટલ કેર સેન્ટર અત્યાધુનિક સાધનો ધરાવે છે. ડૉ. કિરણ કહે છે કે 'ઈનસ્ટન્ટ ડેન્ટલ પ્રત્યારોપણમાં અગ્રણી હોવાથી, ૭૨ કલાકમાં જ અમે પીડારહિત સ્ટ્રેટેજિકલ ઈમ્પ્લાન્ટેશન ટ્રીટમેન્ટ આપીને નવા પરમેનન્ટ દાંત બેસાડી દર્દીના સ્માઈલને બરકરાર રાખવામાં નિષ્ણાત છીએ.'

SHREYAS
DENTAL HOSPITAL
ISO 9001:2015 CERTIFIED

સ્વપ્નિલ એવેન્યુ, પહેલે માળ, સરદાર પટેલ કોલોની,
સરદાર પટેલના સ્ટેચ્યૂ પાસે, નારાયણપુરા, અમદાવાદ ૩૮૦૦૧૪

CONTACT
+91 9712994608, 9712994610

www.shreyasdental.in
dr.kp.2557@gmail.com

જીવનક્રિયાઓનો એમણે બારીક અવલોકનો સાથે અભ્યાસ કર્યો. અભ્યાસનો બીજો હેતુ એ પણ જાણવાનો હતો કે માનવીનું શરીર અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કેટલા ઊંચા લેવલ અથવા સ્તર ઉપર લઈ જઈ શકે છે? જેમ કે શિકાર માટે રોજના કેટલા કિલોમીટર ચાલી શકે છે? જાણવા મળ્યું છે કે ૧૮થી ૭૫ વરસ સુધીના હાદઝા પુરુષો દિવસના સરેરાશ ૧૮,૪૩૪ (અઢાર હજાર ચારસો ચોત્રીસ) પગલાં ચાલતાં હતાં. જ્યારે એ જ રેન્જની ઉંમર ધરાવતી સ્ત્રીઓ (૧૮થી ૭૫ વરસ) રોજના સરેરાશ દસ હજાર નવસો એકવીસ (૧૦,૯૨૧) કદમ ચાલતી હતી. આ હાદઝા જાતિના લોકોમાં, આજના પશ્ચિમ જગત અને વિકસિત જગતમાં જોવા મળે છે તેવી નિષ્ક્રિયતામાંથી પેદા થતી કોઈ બીમારીઓ જોવા મળતી નથી.

તો શું હાદઝા જાતિની સ્ત્રીઓએ પુરુષોની સમાન કક્ષા સુધી પહોંચવા માટે ૯૨૧ ડગલાં વધુ ચાલવાના ખાસ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ? લગભગ તો આ જરૂરી નથી. વરસ ૨૦૧૯માં થયેલા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું કે રોજના સરેરાશ ૪૪૦૦ કદમ ચાલતી સ્ત્રીઓમાં, સરેરાશ ત્રણ હજાર કદમ ચાલતી સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં મૃત્યુદર ઓછો હતો.

ગઈ સદીમાં ત્રીસના દશકમાં લંડનમાં સિટી બસ સેવા શરૂ કરાઈ હતી. મોટા ભાગની બસો ડબલડેકર હતી. કંડક્ટરનું કામ અને હલનચલન આજે મુંબઈની સિટી બસોમાં ખૂબ હોય છે. એ દિવસોમાં કંડક્ટરની જવાબદારી ખૂબ વિશેષ રહેતી. ઉપરના માળે ચડે - ઊતરે. પેસેન્જરોને કતાર પ્રમાણે ટિકિટ આપે. લોકોને બેસવાની જગ્યા બતાવે. એડવાન્સમાં બસ સ્ટોપનું નામ પોકારે. છૂટા પૈસા આપે. બેલ મારે. મલ્ટિટાસ્કિંગ. ઘડીની નવરાશ નહીં. કંડક્ટરના પ્રમાણમાં ડ્રાઇવરની પ્રવૃત્તિ માત્ર સ્ટિયરિંગ વ્હીલ અને જરૂર પડે ત્યારે ક્લચ, એક્સેલેટર પૂરતી. જે ડ્રાઇવર કંડક્ટરો એક સરખી ઉંમરે નોકરીમાં જોડાયા, સરખી ઉંમરે નિવૃત્ત થયા અને પછીનાં વરસો જે પેન્શન મેળવ્યું તેનો અધિકૃત રેકર્ડ તો હોય

જ. તેના અભ્યાસ બાદ જણાયું કે, ડ્રાઇવરોની સરખામણીમાં કંડક્ટરો ખાસ્સાં વરસો વધુ જીવ્યા હતા. કર્મ કિયે જા, ફલ કી ચિંતા મત કર.

પગલાંની સંખ્યા પર પાછા ફરીએ તો ડૉ. લીનાં સંશોધનો પ્રમાણે ત્રણ હજાર કદમથી જેમ-જેમ સ્ત્રીઓ વધુ પગલાં ચાલી તેમ-તેમ આરોગ્ય અને આયુષ્યમાં વધારે સુધારો થતો ગયો. આ સુધારો રોજના સરેરાશ સાડા સાત હજાર પગલાં સુધી નોંધાયો. સરળ ભાષામાં કહીએ તો સાડા સાત હજાર પગલાં સુધી આરોગ્યના અને આયુષ્યના સૌથી મહત્તમ ફાયદા મળે, પણ સાડા સાત હજારથી વધુ પગલાં ચાલો તો પણ કોઈ ફાયદો મળતો નથી. યાદ રહે કે આ માપદંડ મહિલાઓ માટે છે. કોઈ બહેન રોજના દસ હજાર પગલાં ચાલે તો પણ એટલો ફાયદો થાય છે જેટલો સાડા સાત હજાર પગલાં ચાલવાથી થાય. ડૉક્ટર લી કહે છે કે સ્ત્રીઓ વધારે ચાલવા માગતી હોય તેઓને નાસીપાસ કરવાનો અમારો કોઈ ઇરાદો નથી, પરંતુ સાડા સાતથી વધીને દસ હજાર સુધી પહોંચવાની કોઈ જરૂર નથી.

બીજી ખાસ વાત. પગલાં માપવાના પિડોમીટર જેવા સાધન આપણે પહેરીએ છીએ કે ખિસ્સામાં રાખીએ છીએ તે વાસ્તવમાં આપણા પગલાંની સંખ્યા ગણતાં નથી, પરંતુ આપણા હાથનાં અથવા કૂલા-થાપાનાં હલનચલન (મૉશન)ને આધારે પગલાં ગણે છે. કેમ્બ્રિજ યુનિવર્સિટીના શારીરિક પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં વ્યાપ્ત બીમારીનો (એપિડેમિયોલોજી) વિષે સંશોધન કરી રહેલાં શ્રીમતી ડૉ. ટેસ્સા સ્ટ્રેઇનના મત મુજબ ચાલેલા કદમની સંખ્યા ગણવી કે શરીરે વાપરેલી ઊર્જાનું અડસટ્ટે પ્રમાણ કાઢવા બરાબર છે. તે કોઈ ચોક્કસ કે સ્પષ્ટ માપદંડ નથી. વળી બધાં જ પગલાં માણસો એક સરખા ભરતાં નથી. આથી મહત્ત્વનું એ નથી કે કેટલાં પગલાં ચાલ્યાં, પરંતુ એ છે કે તમે કેટલી એનર્જી બાળી? તેમ છતાં અડસટ્ટો કે અનુમાન નક્કી કરવા માટે પગલાં મહત્ત્વના બની રહે છે. એટલાં પગલાં ચાલવા માટે સરેરાશ કેટલો સમય લાગે છે તે વ્યક્તિ પોતાની રીતે નક્કી કરે તો સમયનું માપન પણ ઉપયોગી બને છે. તમે ધીમા ચઢાણવાળા રસ્તા ઉપર ઝડપથી ચાલો તો સાડા સાત કે દસ હજાર કદમ ચાલવાની જરૂર ન પડે. તો તેનું સાચું માપ કઈ રીતે કાઢી શકાય? ચયાપચય અથવા ઊર્જા બાળવાની પ્રક્રિયાને આધારે તે માપ નીકળી શકે. આપણે આરામમાં હોઈએ ત્યારે એક મેટ (એમઈટી) એનર્જી વાપરીએ છીએ. સ્ટેન્ડફોર્ડ યુનિવર્સિટીના ડૉ. વિલિયમ હાસ્કેલે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓના સંદર્ભમાં એક ચાર્ટ તૈયાર કર્યો છે. જ્યારે માણસ સપાટ સપાટી પર ધીમે-ધીમે ચાલે ત્યારે (૨.૮)ની એમઈટીની જરૂર પડે છે. કલાકના લગભગ સાડા પાંચ કિલોમીટરની ઝડપથી ચાલે તો ૪.૩ એમઈટીની જરૂર પડે છે. ઊંચા ઢાળ ઉપર ચઢતી વેળા ૮ એમઈટીની જરૂર પડે છે. આ એમઈટી એ 'મેટાબોલિક ઇક્વિવેલન્ટ ઓફ ટાસ્ક'ના પ્રથમાક્ષરોનું ટૂંકું રૂપ છે. જ્યારે માનવી આરામ હોય ત્યારે એક એમઈટી વાપરે તેની સામે ઝડપથી ચાલે ત્યારે ચાર ગણાથી વધુ ૪.૩, ઊર્જા બાળતો હોય છે, અર્થાત્ એટલી વધુ તાકાતની જરૂર પડે છે. અહીં અર્થ એ છે કે ક્યાં, કેટલું, કેવી રીતે ચાલો છો તેનું મહત્ત્વ છે, ત્યારે દસ હજાર કદમ ગૌણ બની જાય છે. દિવસમાં અનેક વખત તક મળે ત્યારે થોડું ઘણુ ચાલી લો તો પણ સરવાળે ફાયદો જ થાય છે. માટે દસ હજાર કદમનું ભૂત મનમાંથી કાઢી નાખવું, કારણ કે તે એક માર્કેટિંગનું ગતકડું હતું. ■

ક્યાં, કેટલું, કેવી રીતે ચાલો છો તેનું મહત્ત્વ છે, ત્યારે દસ હજાર કદમ ગૌણ બની જાય છે. દિવસમાં અનેક વખત તક મળે ત્યારે થોડું ઘણુ ચાલી લો તો પણ સરવાળે ફાયદો જ થાય છે

Welcome to a hospital that practices healthcare with integrity.

The Healing Tree is truly where healing begins. All through the pandemic, our hospital's doors stayed open to everyone. We've treated as many as 600 covid patients a day, and yet found the time to offer care to everyone else who needed it.

When it comes to your health, you come first. One of the best-equipped, most comprehensive healthcare facilities in Gujarat with dedicated cancer, cardiac and critical care centres and a bone marrow transplant unit, The Healing Tree offers accredited diagnostics and treatment by a team of some of the finest medical minds in the state. With a gamut of preventive programmes, home care services, assisted living, post covid care and more, The Healing Tree always focuses on you.

For premium healthcare, call 99796 99796 to book an appointment at The Healing Tree.

Scan the QR code to download The Healing Tree App.

Shree Krishna Hospital, Gokal Nagar, Karamsad - 388 325.
W: thehealingtree.org | **E:** info@bhaikakauniv.edu.in
TheHealingTreebySKHKaramsad

THE HEALING TREE™
By Shree Krishna Hospital

HEALTHCARE WITH INTEGRITY

કેટલી ઊંઘ જરૂરી?

ઊંઘ એ જીવનનો મહત્ત્વનો હિસ્સો છે. એ ખરું કે ઊંઘને કારણે આયુષ્યનો ત્રીજો હિસ્સો નિષ્ક્રિયતામાં પસાર થાય, પણ ઊંઘ વગર તો આયુષ્ય જ ખતમ થઈ જાય. સરેરાશ સાતથી આઠ કલાકની ઊંઘ યોગ્ય રીતે, સ્વસ્થપણે જીવવા માટે આવશ્યક છે. પ્રયોગશાળામાં જે ઉંદરોને ઊંઘવા દેવાયા નહીં, તે એક મહિનાની અંદર મરણ પામ્યાં. ઊંઘના અભાવે માનવીની શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિઓ ઉપર નકારાત્મક અવળી અસર પડે છે, મૂડ બગડી જાય છે, સજાગતા ઘટે છે, પ્રતિસાદ આપવામાં સમય લે છે. પછી ઊંઘ અથવા અનિદ્રાની સમસ્યા વધુ લાંબે ગાળે સ્મૃતિભ્રંશ (ડિમેન્સિયા)ની સમસ્યાને જન્મ આપે છે. મગજની પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રક્રિયાઓ દરમિયાન મગજમાં એક પ્રકારનો કચરો પેદા થાય છે. ઊંઘવાથી એ કચરો મગજમાંથી અને શરીરમાંથી બહાર ફેંકાઈ જાય છે. અન્યથા એમિલોઈડ પ્રોટીન જેવા કૃતત્વ મગજમાં જમા થાય છે અને અલ્ઝાઇમર જેવી મહામુસીબત પેદા કરે છે.

ઊંઘ વિશે જગતભરમાં અનેક સંશોધનો અને અભ્યાસ થયાં. હજી થઈ રહ્યાં છે અને થતાં રહેશે. કેટલી ઊંઘ જરૂરી છે તે વિશે પણ અભ્યાસો થયા. ૧૯૬૪માં અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી દ્વારા અમેરિકાના દસ લાખ પુખ્તવયના લોકોને આવરી લઈ સર્વેક્ષણો થયાં તેમાં જણાયું કે જે પુરુષો રોજની સાત કલાકની નિદ્રા લેતા હતા તેઓનું સરેરાશ આયુષ્ય, સાત કલાકથી ઓછી કે વધુ ઊંઘ ખેંચનાર લોકો કરતાં વધારે રહ્યું હતું. જેઓ દિવસમાં માત્ર પાંચ કલાક ઊંઘતા હતા તેઓમાં મૃત્યુદર ઘણો ઊંચો રહ્યો હતો. તે પછીનાં વરસોમાં, એ અભ્યાસોના પુનર્નિરીક્ષણો થયાં તેમાં જૂનાં તારણો આજે પણ સાચા પુરવાર થાય છે. આમ દુનિયામાં આઠ કલાક ઊંઘનો જે વણલખ્યો નિયમ પ્રચલિત થયો છે તેમાં થોડી છૂટછાટ જરૂર લેવાઈ છે. યુનિવર્સિટી ઓફ કેલિફોર્નિયાના વિજ્ઞાની જેરોમ સિગલ ઊંઘ વિષે સંશોધનો કરે છે. તેમણે તાંઝાનિયા, નામિબિયા અને બોલિવિયામાં, ઔદ્યોગિક યુગની અસરોથી મુક્ત વનવાસી પ્રજાઓનો અભ્યાસ કર્યો છે. સંશોધનમાં જણાયું છે કે એ લોકો દિવસમાં છથી સાત કલાક ઊંઘ લે છે. અનેક જાતિઓ અને દેશોના લોકોમાં આ સામ્યતા જોવા મળી છે.

એક અન્ય મહત્ત્વના સર્વેક્ષણ મુજબ બ્રિટનના માત્ર ૩૫ ટકા લોકો રાત્રે કમ સે કમ સાત કલાકની ઊંઘ લે છે. ૨૦૧૮માં થયેલા અન્ય એક વિસ્તૃત અભ્યાસમાં જણાયું કે જે ૭ કલાક ઊંઘે છે તે મગજનાં કાર્યો સારી રીતે કરી શકે છે. ચાલીસ હજાર લોકોને આવરી લેતા એક ત્રીજા સરવેમાં જણાયું કે મગજનું કામ બરાબર ચાલે તે માટે સાતથી આઠ કલાકની ઊંઘ પૂરતી છે. જે લોકો માત્ર ચાર કલાકની ઊંઘ લેતા હતા, તેઓના મગજ એ રીતે કામ કરતા હતા કે જાણે કે ઉંમર કરતાં આઠ વરસ વધુ બુઢ્ઢા થઈ ગયા હોય!

બીજી તરફ એવાં પરિણામો અને નિર્દેશો મળે છે કે વધુ પડતી ઊંઘ નુકસાનકારક સાબિત થાય છે. વધુ પડતી ઊંઘથી આયુષ્ય ઘટે છે. માણસ માંદો પણ પડે છે. કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર અને કોરોનરી હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, પક્ષાઘાત, મેદસ્વિતા વગેરે બીમારીઓ લાગુ પડે છે. જોકે એ સ્પષ્ટ થયું નથી કે આ બીમારીઓ થવા પાછળનું કોઈ અન્ય કારણ હોય અને પછી વધુ ઊંઘવાથી તે વકરે છે કે પછી વધુ ઊંઘવાથી આ બીમારીઓ પેદા થાય છે? પરંતુ કેટલાક નસીબદાર લોકો ખૂબ ઓછું ઊંઘે તો પણ તેમના શરીર પર તેની અસર જણાતી નથી. કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીની શોધ પ્રમાણે આવી વ્યક્તિના એડીઆરબી વન અને એનપીએસઆર વન નામના બે ડીએનએમાં એવા પ્રકારના ફેરફારો (મ્યુટેશન) થયા હોય છે કે તેઓ ચાર કલાક ઊંઘે તો પણ તંદુરસ્ત રહે.

> ચાલીસ હજાર લોકોને આવરી લેતા એક ત્રીજા સરવેમાં જણાયું કે મગજનું કામ બરાબર ચાલે તે માટે સાતથી આઠ કલાકની ઊંઘ પૂરતી છે

કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના વિજ્ઞાનીઓએ કેટલાંક એવાં કુટુંબ શોધી કાઢ્યાં જેના સભ્યો નોર્મલ કરતાં ઘણી ઓછી ઊંઘ મેળવીને બિલકુલ સ્વસ્થ બની જતા હતા. તેઓના જીન્સની તપાસ કર્યા બાદ, વિજ્ઞાની શ્રીમતી યીંગ હૂઈ ફુએ એનપીએસઆર વન જીનનું ઉંદરમાં આરોપણ કર્યું તો તે ઉંદરો પણ ઓછી ઊંઘ લેવા માંડ્યા. તે વળી ઉંદરોની યાદશક્તિ કે આરોગ્ય પર કોઈ નકારાત્મક અસર પણ ન પડી. વિજ્ઞાની ફુનું માનવું છે કે જીન્સમાં આ જે પ્રકારનું મ્યુટેશન (વિચ્છેદન કે પરિવર્તન) જોવા મળ્યું, તે હમણાના યુગનું છે. જેમ-જેમ જીન્સ ફેલાતા જશે તેમ માણસ ઓછું ઊંઘતો થશે અને છતાં તંદુરસ્ત હશે. અહીં કુદરતની લીલા જોવા મળે છે કે જરૂર મુજબ માનવીને નવું સ્વરૂપ, નવી પ્રકૃતિ કુદરત પ્રદાન કરે છે. નવી રીતે જીવને જીવવા માટે તૈયાર કરે છે. જોકે હમણા તો નોર્મલ માણસોએ આરોગ્ય જાળવવા સાત કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે. ■

શું આપની કિડની OK છે ?

શું આપ જાણો છો ?

શરૂઆતના તબક્કાની કિડનીની બિમારીના કોઈ લક્ષણ નથી !!!
કોઈપણ પ્રકારના લક્ષણની જાણ વગર વ્યક્તિ ૯૦% કિડની ગુમાવી શકે છે !!!

શું આપને કિડની રોગનો ખતરો છે ?

- શું આપને હાઈ બ્લડ પ્રેશર છે ? ☐
- શું આપ લાંબાગાળાથી મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ)થી પીડાઈ રહ્યા છો ? ☐
- શું આપના કુટુંબમાં કોઈને કિડની રોગ છે ? ☐
- શું આપ મેદસ્વી (વધુ વજનવાળા) છો ? ☐
- શું આપ ધુમ્રપાન કરો છો ? ☐
- શું આપની ઉંમર ૫૦ વર્ષ કે તેથી વધુ છે ? ☐
- શું આપ આફ્રિકન, હીસ્પેનીક કે એશિયાઈ છો ? ☐

જો ઉપર જણાવેલ એક કે તેથી વધુ પ્રશ્નોના જવાબ હા હોય,
તો તમારે તમારી કિડનીની ચકાસણી કરાવવી જોઈએ.

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ

- તમામ પ્રકારના કિડની રોગની સારવાર
- કિડની ડાયાલીસીસ
- કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન

DR. ARCHIT PATEL
MD, DNB (Nephrology)
Nephrologist & Transplant Physician

Vedanta
KIDNEY CARE
KIDNEY DISEASES • DIALYSIS • TRANSPLANTATION

4th Floor, Purv Prime, Bs. Gotri Bridge, Nr. Natubhai Circle, Race Course Road, Vadodara - 390 007. GUJ.
12 noon to 2 pm - 5 pm to 7 pm (Except Tuesday Morning) 0265 - 2396 015 / 16 M.: 7383982349

દિવસમાં કેટલી વખત જમવું જરૂરી?

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના વિજ્ઞાનીઓની ભલામણ છે કે દરેક જણે દિવસમાં શાકભાજી અને ફળો મળીને કુલ ૪૦૦ ગ્રામ રોજ આરોગવા જોઈએ, પરંતુ જગતના લોકો આ પ્રમાણને અનુસરતા નથી. ભારત એક શાકાહારી દેશ છે તેથી ખોરાકમાં શાકભાજીની ઊણપ નથી, પણ મોંઘા હોવાથી ફળની ઊણપ રહે છે. ઇંગ્લેન્ડમાં ૨૮ અને યુએસએમાં માત્ર ૧૦ ટકા લોકો જ આ ભલામણોનું જીવનમાં રોજબરોજ પાલન કરે છે. હજી આ અનુસરણ બરાબર થઈ શકતું નથી ત્યાં લંડનની ઇમ્પિરિયલ કૉલેજે નવી ભલામણો બહાર પાડી છે, તે મુજબ દિવસના ૮૦૦ ગ્રામ શાકભાજી અને ફળો ખાવા જરૂરી છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ કેન્સરના ફેલાવાને અટકાવાના ઉદ્દેશ્યથી એ ભલામણો (૪૦૦ ગ્રામની) જાહેર કરી હતી. એક સમયે ૮૦ ગ્રામ સાથે કુલ પાંચ વખતમાં ૪૦૦ ગ્રામ ફળ-શાકભાજી આરોગવા જોઈએ, પણ ઇમ્પિરિયલ કૉલેજ કહે છે કે, પાંચ વખત નહીં પણ દસ વખત ૮૦-૮૦ ગ્રામ લો. કૉલેજના વિજ્ઞાનીઓ કહે છે કે આ રીતે પ્રમાણ વધારવાથી, જગતમાં દર વર્ષે ૭૮ લાખ લોકોના નાની ઉંમરે અથવા કસમયે મૃત્યુ થાય છે તે ટાળી શકાશે. જે લોકો પાંચ વખત મળીને ૪૦૦ ગ્રામ ફળ શાકભાજી ખાતા હતા તેઓની કોરોનરી (હૃદય) બીમારીઓમાં ૧૪ ટકાનો ઘટાડો નોંધાયો છે, પરંતુ જેવો દસ વખત આરોગે છે તેમના કોરોનરી ડિસીઝના જોખમમાં ૨૪ ટકાનો ઘટાડો જોવા મળ્યો છે. પક્ષાઘાત અને હૃદયની અન્ય બીમારીઓના જોખમમાં પણ એ મુજબનો ફેરફાર જોવા મળ્યો છે.

અહીં પણ પ્રમાણ અને તેના ફાયદાનું ગણિત સાવ સ્પષ્ટ કે ચોક્કસ નથી. જાડું જાડું પણ પરિણામથી નજીક છે. એટલા માટે કે બધાં વેજિટેબલ કે ફ્રૂટનો એક સમાન ફાયદો થતો નથી. અમુક શારીરિક સ્થિતિમાં અમુક ફળો અને શાકભાજી વધુ અસરકારક પુરવાર થાય. સફરજન, પેર્સ (પેઅર્સ), જામફળ, દાડમ તેમ જ કોબીજ અને કેલ નામની ભાજી વધુ ફાયદાકારક હોય છે. પાલક અને બ્રોકલીના ગુણ વિશેષ પ્રકારના છે. અમેરિકનો ફળોમાં તરેહ-તરેહના બોર અથવા બેરીઝને અને ખટાશ યુક્ત (સાઇટ્રસ) ફ્રૂટને વધુ મહત્ત્વ આપે છે. વિજ્ઞાનીઓ કહે છે કે ફળો અને શાકભાજીમાં જથ્થા કરતાં ગુણવત્તાને વધુ મહત્ત્વ આપીને લોકોને સુધારેલી માત્રામાં ફળો ખાવાની ભલામણ કરવી જોઈએ, કારણ કે દિવસમાં દસ વખત ૮૦-૮૦ (એંસી-એંસી) ગ્રામ ખાવાની તસ્દી લોકો નહીં ઉઠાવે. મોટા ભાગના લોકોને તે અનુકૂળ હોતું નથી. માટે દસ વખતનો આગ્રહ ન રાખી, મળે ત્યારે યોગ્ય માત્રામાં ફ્રૂટ વેજિટેબલ ખાઈ લેવાં. નહીં ખાવા કરતાં ગમે ત્યારે પ્રમાણસર ખાવા હિતાવહ છે.

બે હજાર કેલરી :

જે લોકો ખાવા-પીવાની ચોકસાઈ રાખે છે અને કૅલરી ગણવાની આવડત અને સુવિધાઓ ધરાવે છે તેઓ દિવસમાં બે હજાર કૅલરી ધરાવતો ખોરાક આરોગે છે. પશ્ચિમના સમાજમાં આવો વર્ગ મોટો છે, પણ ભારત કે એશિયાના દેશોમાં આ રીતે ગણીને ખાવું તેને વેવલાપણું ગણવામાં આવે છે. છતાં આપણે ત્યાં ઘણા ભાઈ કે બહેનો માત્ર બે રોટલી થાય છે. એક સામાન્ય ધારણા છે કે દિવસના બે હજાર કૅલરીથી વધારે ખોરાક આરોગવો ન જોઈએ, પણ વિજ્ઞાની પોન્તઝર કહે છે કે, આ એક ખોટી માન્યતા છે. એમના પુસ્તક 'બર્ન : ધ મિસઅન્ડરસ્ટુડ સાયન્સ ઓફ મેટાબોલિઝમ'માં પોન્તઝર લખે છે કે નેવુંના દશકમાં અમેરિકાના ફૂડ ઍન્ડ ડ્રગ ઍડ્મિનિસ્ટ્રેશન (એફડીએ) દ્વારા અમેરિકાના લોકોને કહેવામાં આવ્યું હતું કે, તેઓ જે અને જેટલું આરોગતા હોય તેની માહિતી સ્વેચ્છાથી એફડીએને મોકલે. તેમાં બહાર આવ્યું કે સ્ત્રીઓ દિવસના ૧૬૦૦થી ૨૨૦૦ કૅલરી અને પુરુષો ૨૦૦૦થી ત્રણ હજાર કૅલરી આરોગતા હતાં. એફડીએ આ બધાની સરેરાશ કાઢી અને ૨૩૫૦ કૅલરીનો આંકડો નક્કી કર્યો અને ત્યાર બાદ બે હજારનો રાઉન્ડ ફિગર નક્કી કર્યો. આ રીતે સરેરાશ પર આવવું તેને વૈજ્ઞાનિક આધાર ગણી શકાય નહીં, પણ એક એસ્ટિમેટ, ધારણા કરી શકાય. આ ઉપરાંત, પોન્તઝરના મત મુજબ, લોકો પોતે જેટલું ખાતા હોય તેના કરતાં ૨૦થી ૩૦ ટકા ઓછું બતાવતાં હોય છે. મોટા ભાગના લોકોને એમ કહેવાની મજા આવતી હોય છે કે પોતે ખાસ ખાતા નથી. જો ખરેખર માપ કાઢવામાં આવે તો સ્ત્રીઓ લગભગ ૨૫૦૦ કૅલરી અને પુરુષો ૩૦૦૦ કૅલરી સરેરાશ આરોગતા હોય છે, પણ આ કોઈ મોટી સમસ્યા નથી, કારણ કે કૅલરી પર ધ્યાન રાખવામાં ન આવે અને વજન પર ધ્યાન આપવામાં આવે તો પણ હેતુ સરે. આપણે ગમે એટલું ખાઈએ પણ વજન વધતું ન હોય તો તેનો અર્થ એ છે કે જેટલી કૅલરી ખાઈએ છીએ એટલી વપરાઈ જાય છે. આ પ્રમાણ વ્યક્તિ વ્યક્તિ પ્રમાણે બદલાતું હોય છે. માણસના શરીરનું કદ અને કામના પ્રકાર પ્રમાણે કૅલરીની જરૂરત બદલાતી હોય છે. ■

SHETH BROTHERS
BHAVNAGAR
પ્રતિકાર
ડિટોક્સ કાવા
ગ્રીન ટી
રહો એક્ટિવ હંમેશા...
SHETH BROTHERS
SINCE 1972
Pratikar
Refreshing Detox Green Tea
10 TEA BAGS
Pratikar
GREEN TEA
Apex Advertising-2021 | Prow Services
પ્રતિકાર રિફ્રેશીંગ ડિટોક્સ કાવા આપે લાજવાબ સ્વાદ
સાથે અદ્ભૂત તાજગી અને સ્ફૂર્તિ!
Toll Free No : 1800 419 0807 | Available in Stores Nearby | Buy online
TATA 1mg

એક વખત બ્રશ કરવું કે બે વખત?

દાંત સાફ રાખવાના દેખીતાથી માંડીને અનદેખીતા ઘણા ફાયદાઓ છે. દાંતના ડૉક્ટરની રાડ પડાવી દે તેવી ડ્રીલ (શારડી)થી બચી શકાય છે. આજુબાજુના લોકોમાં દુર્ગંધ નહીં ફેલાવીને તેઓ પર મોટો ઉપકાર કરી શકાય છે. તમે ક્યારે વિદાય લો છો તેની લોકો રાહ જોતા નથી. પ્રેમી કે પ્રેમિકા દૂર ભાગતા નથી. જોકે હવે માસ્ક આવવાથી જીવન સહ્ય બન્યું છે, પણ એ હંગામી છે. લગભગ તમામ લોકો બ્રશ કરતા હોવા છતાં તેઓના મોંમાંથી બદબૂ આવે છે. ઉંમર વધે તેમ વધુ આવે. આ થઈ સામાજિક ગેરફાયદાઓની વાત.

યોગ્ય રીતે દાંતને બ્રશ નહીં કરવાના ગેરફાયદા ઘણા છે અને દાંત અને પેઢામાં બેક્ટેરિયા પેદા થાય છે. તે લાંબો સમય વસવાટ કરે તો મગજ સુધી પહોંચે છે અને ફલતઃ અલ્ઝાઈમર નામક અસાધ્ય રોગ લાગુ પડે છે. દાંત સાફ અને પેઢા તંદુરસ્ત રાખવાથી ડૉક્ટરની બિહામણી ડ્રીલ (શારડી)નો સામનો કરવો પડતો નથી. જેમને પેઢાનો રોગ લાગુ પડ્યો, હંમેશાં સોજો રહેતો હોય તેઓને હૃદયરોગનો કે પક્ષાઘાતનો હુમલો આવવાનું જોખમ બમણાથી ત્રણ ગણુ વધી જાય છે. અમુક વિજ્ઞાની તબીબોનું કહેવું છે કે પેઢાના રોગને કારણે શરીરમાં સોજો પેદા કરે તેવા તત્ત્વોનું પ્રમાણ લોહીમાં વધી જાય છે. નિયમિતપણે વ્યવસ્થિત રીતે બ્રશ કરવાના ફાયદા એ છે કે જે છારી અથવા પ્લાક (ખેરી)ના દાંત પર અને બે દાંત વચ્ચે પડ જામી જાય છે તેને દૂર કરે છે. નવી છારી જામતી નથી. બેક્ટેરિયાનો સમૂહ બ્રશ કરવાથી નાશ પામે છે જે અન્યથા સુપર બેક્ટેરિયાનું રૂપ ધારણ કરી દાંતમાં સડો ફેલાવે છે, પરંતુ તે માટે દિવસમાં બે વખત કમ સે કમ બબ્બે મિનિટ બ્રશ કરવું જોઈએ તે નિયમ ક્યાંથી આવ્યો તે બાબતમાં કોઈ કશું જાણતું નથી. ઈંગ્લેન્ડના આરોગ્ય વિભાગ પાસે પણ તે બાબતની કોઈ જાણકારી નથી. વળી દિવસમાં કેટલી વાર, કેટલા સમય માટે બ્રશ કરવું જોઈએ તે વિશે જે પુરાવા રજૂ કરાય છે તે પરસ્પર વિરોધી છે.

જર્મનીની ગોટિનજન યુનિવર્સિટીના દંત ચિકિત્સા વિભાગ દ્વારા ૨૦૦૫માં એક સમીક્ષા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી હતી. તેમાં જણાવાયું હતું કે, મોં અને દાંતના આરોગ્ય માટે દિવસમાં એક વખત બ્રશ કરવાનું પૂરતું છે, પરંતુ તેમાં અપવાદ જણાવાયો હતો કે મોટા ભાગના લોકો ચીવટપૂર્વક મોં અને દાંત સાફ કરતા નથી, તેથી જ દિવસમાં બે સમય બ્રશ કરે તો બહેતર ગણાશે. બ્રશ કરીએ ત્યારે કેટલા સમય માટે કરવું જોઈએ તે વિશેના પ્રયોગો એમ્સ્ટર્ડમ, નેધરલેન્ડ્સના એકેડેમિક સેન્ટર ફોર ડેન્ટિસ્ટ્રી ખાતે હાથ ધરાયા હતા. તેમાં જણાયું હતું કે જે લોકો બે મિનિટ સુધી બ્રશ કરતા હતા તેઓના મોંમાંથી ૪૧% પ્લાક દૂર થાય છે. જ્યારે જેઓ બ્રશ કરવા માત્ર એક મિનિટ લેતા હતા તેમના મોંમાંથી માત્ર ૨૭ ટકા પ્લાક દૂર થયો હતો, પરંતુ જો બે મિનિટ બ્રશ કરવાથી ૪૧% પ્લાક દૂર થાય તો તે પ્રમાણ ઘણુ ઓછું કહેવાય. રોજનો ૫૯% એમ જ જમા પડ્યો રહે તો તે બિલ્ટઅપ થવાનો જ. તેનો અર્થ એ કે આપણે વધુ લાંબો સમય બ્રશ કરવું જોઈએ. કમ સે કમ પાંચ મિનિટ. તો જ સો ટકા કચરો સાફ થાય. જોકે ત્રણ મિનિટ સુધી બ્રશ કર્યા પછી પણ પ્લાકનો નિકાલ આપમેળે ચાલુ રહે છે. છતાં હિતાવહ એ છે કે ચારથી પાંચ મિનિટ બ્રશ કરાય. અમુક દંત વિજ્ઞાનીઓ અને સંશોધકોનું કહેવું છે કે કડક રેસાવાળા (હાર્ડ) કે મિડિયમ બ્રશ વડે દાંત સાફ કરવાથી દાંત પરનું ઈનેમલનું કવચ ઘસાઈ જાય છે, પરંતુ બ્રિટનના સરેરાશ લોકો માત્ર પિસ્તાળીસ સેકંડ લે છે. તેમના માટે મુલાયમ બ્રશ ફાયદાકારક ન બને. આજકાલ ખૂબ જ મુલાયમ રેસાના બ્રશ આવી ગયા છે. દાંત પરના કચરાને તેનાથી નુકસાન નહીં થતું હોય, પરંતુ બે દાંત વચ્ચેનો, દાંત અને પેઢા વચ્ચેનો પ્લાક (કચરો) દૂર કરવો પણ જરૂરી છે જે મુલાયમ બ્રશથી શક્ય ન બને. વાસ્તવમાં હાર્ડ કે મિડિયમ બ્રશને વાપરતા આવડે તો નુકસાનને બદલે ફાયદો થાય. દાંતના ઈનેમલ પર તેને ખૂબ જ ઓછું ઘસવું અને પેઢા વચ્ચેનો પ્લાક દૂર કરવા થોડો ભાર આપવો.

દાંતના આરોગ્ય માટે એક બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ તે એ છે કે જ્યારે પણ ખાંડ, સાકર કે ગળપણયુક્ત કોઈ ખોરાક, પીણુ લઈએ ત્યાર બાદ પાણીથી મોં સાફ કરી નાખવું. પાણી પીવાથી પણ ફરક પડે. ચા પીઈને પાણી પીવાથી પીવાની જેમને ટેવ હોય તેમના દાંત વધુ તંદુરસ્ત રહે છે. પાણીથી કોગળા કરીને પીવાથી દાંત અને પેઢા પર સાકર જમા થતી નથી અને બેક્ટેરિયા પડતાં નથી. આમેય જેઓ ચા કે ગળ્યા પીણા કે મીઠાઈઓ આરોગતા હોય તેમણે બ્રશ પણ બે વખત ચીવટપૂર્વક કરવું જોઈએ. અમુક વિજ્ઞાનીઓ કહે છે કે બે વખત અઢી મિનિટ બ્રશ કરવું પૂરતું થઈ પડે છે. ■

મારી દેસી દાળ

રેંટિયો®

ઝડપથી ચડે...
સરસ મીઠી...

રેંટિયો® દેસી
તુવેર દાળ

#MERIDESIDAL

Promise of Good Health for Over 85 Years

Scan to visit our website

CELEBRATING OVER 85 Years

Available Online
amazon GROFERS
Flipkart bigbasket

Follow Us
@RENTIOFOODS

PROMSERVE 15921

Packing Available : **RENTIO** Premium Desi - 500gm | 1kg | 2kg | 5kg | 10kg | 25kg, **RENTIO** Super Desi - 1kg | 5kg

કેટલું પાણી પીવું? ગરમ પાણી કે ઠંડું પાણી?

ઘણાના વીસેક વરસથી એવો ટ્રેન્ડ શરૂ થયો હતો કે પોતાને આરોગ્યનો એક્સપર્ટ માનનારી દરેક વ્યક્તિ રોજના ચાર લિટર પાણી પીવાનો ઉપદેશ આપતી હતી. પછી તે ફિલ્મની હીરોઈનો હોય, વિલન હોય કે મૉડલ હોય. વાસ્તવમાં તેઓ બીજાએ બોલેલું સાંભળીને એક્સપર્ટ થઈ ગયા હતા. ચાર લિટર પાણી પીવા પાછળનો વૈજ્ઞાનિક આધાર શો હતો? કોણે આ પ્રમાણ નક્કી કર્યું તેની કોઈને કશી ખબર ન હતી. વાસ્તવમાં દરેક જણ માટે એક સરખા માપદંડમાં કોઈ તર્ક નથી. હવે ઘણા સમયથી ચાર લિટર પાણીનું માપ સાડા ત્રણ લિટર પર આવી ગયું અને હાલમાં દિવસના આઠ ગ્લાસ પાણીની ફેશન ચાલે છે. એક નાનો ગ્લાસ ૨૦૦ મિ.લી.નો અને મોટો ગ્લાસ ત્રણસો એમ.એલ.નો હોય છે. જો ત્રણસો એમ.એલ.ના આઠ ગ્લાસ પીવાના હોય તો પણ કુલ પ્રમાણ ૨૪૦૦ એમ.એલ. અર્થાત્ અઢી લિટરથી ઓછું થયું. આ ઘટાડેલા પ્રમાણ સાથે પણ કોઈ વૈજ્ઞાનિક આધાર નથી, પરંતુ ઘણાને સમજાયું કે સરેરાશ આટલું જ પાણી પી શકાય છે. અમારા એક પરિચિત ભાઈને જરૂર કરતાં વધારે પાણી પીવાય તો પણ બેચેની અનુભવાય અને એસિડિટી પણ થાય. પાણીનો માપદંડ દરેકને એકસરખી રીતે લાગુ પડતો નથી.

હાઈડ્રેશન અને ડિહાઈડ્રેશન શબ્દો કૉમન બની ગયા. ચાર લિટર (અને હવે આઠ ગ્લાસ) પાણી ના પીઈએ તો પણ ડિહાઈડ્રેશન થઈ જાય એવી ચેતવણી પણ ફેશન છે. ડિહાઈડ્રેશન થાય પણ એમ કંઈ બે ત્રણ કલાક તરસ્યા રહેવાથી ફટાક દઈને શરૂ ન થઈ જાય, પરંતુ પૂરતા હાઈડ્રેશનના અભાવમાં ત્વચાની સુંદરતા મુરઝાઈ જાય છે તેવો ખ્યાલ વહેતો મુકાયો એટલે ફરજિયાત ચાર લિટર પીવું જ પડે, પણ એ તકલીફદાયક લાગ્યું એટલે વાત આઠ ગ્લાસ પર અટકી છે. ફેમિના, મેરી સહેલી, વોગમાં આઠ ગ્લાસ શબ્દો એટલા વપરાય છે જેટલા કોઈ સાયન્સ જનરલમાં વપરાતા નહીં હોય.

પાણી એ જ જીવન માટે આવશ્યક બીજા ક્રમની જણસ છે. શ્રમનું કામ કરીએ અથવા અમુક ખોરાક ખાઈએ એટલે તરસ લાગે, પણ ૨૪ કલાકમાં આઠ ગ્લાસ પાણી પીઈ જવું જરૂરી છે? પાણી શરીરને અમુક પોષકતત્ત્વો પૂરા પાડે છે. શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢે છે. શરીરના સાંધાઓમાં સ્નિગ્ધતા પૂરી પાડે છે અને શરીરના તાપમાનને જાળવી રાખે છે. પાણી આપણા મગજને પૂર્ણપણે કાર્યક્ષમ બનાવે છે. આપણા શરીરમાંના આ કોષો પાણીના આધારે તંદુરસ્ત રહે છે અને વ્યવસ્થિત આકાર જાળવી રાખે છે. જ્યોર્જિયા યુનિવર્સિટી ઓફ ટેક્નોલોજી ખાતે ત્રણ વર્ષ અગાઉ થયેલા એક અભ્યાસ મુજબ તડકામાં બે કલાક સુધી પાણી પીધા વગર સખત ખેતીકામ કરવામાં આવે તો તેની માઠી અસર પ્રથમ મગજ ઉપર પડે છે. મગજ બરાબર કામ કરતું અટકી જાય છે, પણ તે માટે દિવસના આઠ ગ્લાસ પાણી અનિવાર્ય છે?

આઠ ગ્લાસ પાણીની માત્રાનાં મૂળ ૧૯૪૫ની સાલમાં રહેલાં છે. એ વખતે યુએસ ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રિશન બોર્ડ દ્વારા સમતોલ ખોરાક વિશે એક માર્ગદર્શિકા બહાર પાડવામાં આવી હતી. તેમાં કહેવાયું હતું કે માણસે પ્રત્યેક કૅલરી આરોગવાની સાથે ૧ મિલીમીટર પાણી પણ પીવું જોઈએ. મતલબ કે ૫૦૦ કૅલરી જમે તો સાથે ૫૦૦ મિલી પાણી (લગભગ બે ગ્લાસ) પીવું જોઈએ. જોકે જરૂરી નથી કે એ પાણી ભોજન સાથે જ પીવું જોઈએ. આપણે આગળ જોયું તેમ સરેરાશ માનવી દિવસના બે હજાર કૅલરીનો આહાર લે છે. તે મુજબ તેણે દિવસમાં બે લિટર પાણી પીવું જોઈએ. અમેરિકાની સરકારી માર્ગદર્શિકાનું સૂચન હતું, પરંતુ ઓકલેન્ડ યુનિવર્સિટી, મિશિગનના કસરત વિજ્ઞાની તમરા હ્યુ - બટલર કહે છે કે, સરકારી માર્ગદર્શિકાનું ખોટું અર્થઘટન કરાયું છે. તમરાનું કહેવું છે કે, કૅલરી દીઠ એક મિલીલિટરનું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે તેમાં

॥ सेवा अस्माकम धर्म ॥

સોમનાથ હેલ્થકેર ગ્રુપ સંચાલિત

પલ્સ+

મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ

- મેડીસીન (ટ્રોમા તથા ICU)
- ગાયનેક (સ્ત્રીરોગ તથા પ્રસુતિના નિષ્ણાંત)
- પીડીયાટ્રીક (બાળરોગ, NICU)
- ઓર્થોપેડીક (હાડકા તથા જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ)
- સર્જરી (જનરલ તથા દૂરબીનથી તમામ ઓપરેશન)
- ન્યુરો સર્જરી (મગજ તેમજ કરોડરજ્જુના ઓપરેશન)
- આંખ (ફેકો મશીનથી મોતીયાનાં ઓપરેશન)
- દાંત તથા જડબાની તમામ સારવાર
- ઈ.એન.ટી. (કાન–નાક–ગળાના રોગની સારવાર)
- ફીઝીયોથેરાપી (આધુનિક સાધનોથી સારવાર)
- મેડીકલ સ્ટોર–લેબોરેટરી–કાર્ડિયાક એમ્બ્યુલન્સ

હૃદયરોગ વિભાગ માં ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ

- ઈસીજી
- ટ્રેડમીલ ટેસ્ટ (TMT)
- 2D ઈકો
- પિડીયાટ્રીક ઈકો
- સ્ટ્રેસ ઈકો
- એન્જીયોગ્રાફી
- એન્જીયોપ્લાસ્ટી
- ઈલેકટ્રો ફીઝીયોલોજી
- લોહીની તપાસ/ફાર્મસી
- 24hr. હોલ્ટર
- એમ્બ્યુલેટરી બ્લડ
- પ્રેશર મોનિટર (ABPM)

ટુંક સમયમાં શરૂ થવા જઈ રહી છે. ઉત્તમ અને આધુનિક મશીનરી સાથેની...

હૃદય રોગ વિભાગ (કેથલેબ)

2D ECHO રીપોર્ટ,
TMT રીપોર્ટ, એન્જીયોગ્રાફી,
એન્જીયો પ્લાસ્ટી, પેસ મેકર...

દરેક કંપનીના મેડીકલેઈમ અંતર્ગત તમામ સારવાર ઉપલબ્ધ

તમામ સરકારી યોજનાઓ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ...

બાલસખા યોજના 3+
આયુષ્યમાન ભારત યોજના

માં અમૃતમ યોજના હેઠળ સ્પાઈન સર્જરીની સુવિધા.

ડાયાલીસીસ તેમજ જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટની સુવિધા.

દર બુધવારે રાહત દરે તબીબી સારવાર ઉપલબ્ધ.

- બધા જ ડોકટરની ઓપીડી ફ્રી
- ૫૦% રાહત - એકસ-રે. સોનોગ્રાફી, ECG.
- ૧૦% રાહત - દવાના બિલ ઉપર
- રજીસ્ટ્રેશન ચાર્જિસ માત્ર - રૂા. ૫૦/-
- ઇમરજન્સી સર્વિસ રેગ્યુલર રહેશે.

Emergncy : 63 5959 9292
Reception : 63 5959 9090

ગોપાલ આર્કેડ, ટોપ થ્રી સર્કલ પાસે, તળાજા રોડ, ભાવનગર.

- E-mail : somnathhealthcaregroup@gmail.com
- Web : pulseplushospital.com

ફળોનો રસ, પીણાઓ, ચા-કૉફી વગેરે તમામનો સમાવેશ થઈ જાય છે. ટૂંકમાં, બે લિટર જેવું પ્રવાહી શરીરમાં જવું જોઈએ. બે લિટર, માત્ર પાણીના રૂપમાં પ્રવાહી હોવું જોઈએ, એવું માર્ગદર્શિકામાં કહેવામાં આવ્યું નથી. વાસ્તવમાં આપણા શરીરને વધુ પ્રવાહી કે પાણી, આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે દ્વારા મળે છે. ૨૦૧૬માં ફ્રાન્સ અને બ્રિટનમાં થયેલા વસતીના સરવે મુજબ ખોરાકની અંદર ૩૦થી ૩૫ ટકા ભીનાશ અથવા ભેજનું પ્રમાણ હોય છે.

સમય જતા બે લિટર પાણીનો અર્થ આઠ ગ્લાસ પાણી થવા માંડ્યો. ૨૫૦ મિલીનો એક ગ્લાસ ગણવામાં આવે છે. આ ગેરસમજણનો અથવા ત્યારની નવી સમજણનો ફાયદો પાણીની બોટલો વેચતી કંપનીઓએ ઉઠાવવા માંડ્યો. જે ચાર લિટરની વાત ચાલી હતી તેમાં પણ વૉટર બોટલિંગ કંપનીઓનો હાથ હતો તેવો આક્ષેપ છે. શરીરને હાઈડ્રેટ રાખવાની અને તેનાથી ત્વચાની રૂક્ષતા સહિતની અનેક સમસ્યાઓ હલ થાય છે તેવી વાતનો પ્રચાર થયો તેની પાછળ જાહેરખબરોની લોબી કામ કરતી હતી એમ હવે કહેવાઈ રહ્યું છે. જોકે તેની પાછળ વિજ્ઞાનનો આધાર છે તે સાચો છે, પરંતુ પાણી પીવાની માત્રા ખોટી રીતે વધારે દીધી હતી. જેથી વધુ વેચાણ થાય.

આપણે વધારાનું પાણી કેટલું પીઈએ છીએ તે પ્રમાણ વ્યક્તિદીઠ બદલાય છે. જેમને પથરીની તકલીફ હોય અથવા બ્લેડરમાં ઈન્ફેકશન હોય તેઓએ રોજના બે લિટર પાણી પીવાનો લક્ષ્યાંક રાખવો જોઈએ તેમ વિજ્ઞાનના ડેટા કહે છે, પરંતુ સામાન્ય લોકોએ જે પાણી પીવું જોઈએ તેના પ્રમાણમાં ફેરફાર થતો રહે છે અને તબીબોના મત મુજબ એ ફેરફાર કરી શકાય છે. શ્રીમતી હ્યુ-બટલર કહે છે કે, 'દરેક જણ માટે એક ચોક્કસ ભલામણ કેવી રીતે ઉપયોગી ગણી શકાય? જો વ્યક્તિનું કદ મોટું હોય, વધારે સક્રિય હોય અને વાતાવરણનું ઉષ્ણતામાન ઊંચું હોય તો વધારે પાણીની જરૂર પડે.' જોકે ૧૯૪૫ના મૂળ રિપોર્ટમાં બે લિટર પાણીની જરૂરિયાતમાંથી બાળકો અને બીમારોને બાકાત રાખવામાં આવ્યાં હતાં. હવે નવાં સંશોધનો પ્રમાણે જેઓ દવા લેતાં હોય તેવા લોકોએ પાણી વધારે લેવું જોઈએ, પરંતુ અમુક વ્યક્તિના શરીરમાં એડિમા નામની સ્થિતિ પેદા થઈ હોય તો તબીબો તેઓને ખોરાક વગેરે દ્વારા લેવાતા પાણી સહિત રોજના દિવસનું આઠ સો મિલિલિટર (એક લિટરથી પણ ઓછું) પાણી પીવાની ભલામણ કરે છે. બીજી બીમારીઓ જેવી કે લિવર, કિડની, બ્લડપ્રેશર, ફેફસાંની બીમારી થાઈરૉઈડ, એલર્જી વગેરેથી એડિમા વકરે છે. આ એવી બીમારી છે જેમાં હાથ-પગ વગેરેમાં પાણી ભરાય છે. એક જગ્યાએ લાંબો સમય ઊભા કે બેસી રહેવાથી ગુરુત્વાકર્ષણને કારણે પગમાં પાણી ભરાય છે અને ફેફસાં અને હૃદય નબળા પડી ગયા હોવાથી તે ભરાયેલા પાણીને ખસેડવા માટે સક્ષમ રહેતા નથી. ઘણા લોકોને લાંબો સમય પ્રવાસ કરવાથી પગમાં સોજા આવી જાય છે. હકીકતમાં આ સોજા હોય અને ન પણ હોય, પરંતુ પાણી જમા થવાથી તે ભાગ ફૂલી ગયો હોય. આ બીમારી વકરે તો શરીરનાં અન્ય અંગોમાં પાણી ભરાય છે. તેના નિવારણ માટે તબીબો ઓછું પાણી પીવાની ભલામણ કરે છે. ફેફસાંમાં પાણી ભરાતું હોય તેમને શ્વાસ લેવાની તકલીફ પડે છે. કોરોના સમયમાં આ લોકોએ ખાસ સાવચેતી રાખવી પડે. કિડનીના પેશન્ટને એડિમા હોય તો કૉમ્પ્લિકેશન્સ પેદા થાય છે અને તે માટે નિષ્ણાત તબીબની ભલામણ અનુસાર સારવાર કરવી અનિવાર્ય બને છે. વધુ પાણી પીવાથી શરીરમાં તે વધુ જમા થાય છે તે વાતથી અજ્ઞાત દરદીઓ વધુ પાણી પીએ તો વધુ નુકસાન થાય.

સૌથી સારી વાત એ છે કે પાણીની ચિંતા આપણા શરીર પર છોડી દો. જેમ ભૂખ લાગે છે તેમ શરીરને જરૂર હોય ત્યારે તરસ પણ લાગે છે. તરસ ન લાગે ત્યારે પણ એકાદ બે ગ્લાસ પાણી પી લો તે સારી વાત છે, પરંતુ શરીરને પાણીની જરૂર હોય ત્યારે તરસ જરૂર લાગે છે. એ સમયે પાણી પીઈએ તો મનમાં તૃપ્તિ અને આનંદ વરતાય છે. પાણી મીઠું લાગે છે. એ વાતનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો કે તરસ લાગે ત્યારે પાણી અવશ્ય પી લેવું. ઘણા લોકોને ખૂબ તરસ લાગે. તેઓ વારંવાર પાણી પીતા હોય છે અને અમુકને યાદ કરાવો તો પીએ. કદાચ ન પણ પીએ. આ હકીકત બતાવે છે કે દરેકને અલગ-અલગ માત્રામાં પાણીની જરૂર પડે છે. વિજ્ઞાની હ્યુ-બટલરના કહેવા મુજબ શરીરમાં પાણીની સમતુલા જાળવતું જીન સિત્તેર કરોડ વરસથી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. વળી, આ જીન માત્ર માનવીમાં જ હોતું નથી. કીડી, મંકોડા, ઈયળો અળસિયા જેવા તમામ જીવો ઉપરાંત તમામ સસ્તન પ્રાણીઓમાં હાજર હોય છે. પ્રાણીઓને કહેવું પડતું નથી કે તમારે દિવસના આટલાં લિટર પાણી અવશ્ય પીવું જોઈએ. એ વાત અલગ છે કે દુકાળમાં પ્રાણીઓ અને માનવીઓ પણ પાણી નહીં મળવાથી ડિહાઈડ્રેશનનો ભોગ બને છે અને મરણ પામે છે.

સસ્તન પ્રાણીઓનાં શરીરમાં પાણીની સમતુલા જાળવતું વાસોપ્રેશિન નામક એક હૉર્મોન હોય છે. આ (મૂત્રવર્ધક) ઍન્ટિડાયુરેટિક હૉર્મોન હોય છે - જે એવીપીના ટૂંકા નામથી ઓળખાય છે. મગજ અને કિડની વચ્ચે તે સંપર્કસેતુ જાળવી રાખે છે. જ્યારે શરીરમાં પાણી ઘટી જાય છે ત્યારે મગજમાં ઝરતું આ હૉર્મોન કિડનીને મૂત્રનું ઉત્પાદન ઘટાડવાનો સંકેત મોકલે છે. શક્ય હોય એટલું વધુ પાણી કિડની સંઘરી લે પછી પ્રાણીને તરસ લાગે છે. જ્યારે આપણે શરીરને જરૂર હોય તેના કરતાં પણ વધુ પાણી પી લઈએ ત્યારે મગજ એવીપી હૉર્મોન્સનું ઉત્પાદન બંધ કરી દે છે અને પરિણામે કિડની વધુ પેશાબ બનાવવાનો આરંભ કરી દે છે.

સાવ સ્પષ્ટ ગણિત ન હોવા છતાં આછી પાતળી સાચી ગણતરી એ છે કે પરિશ્રમમાં કે જિમમાં એક (યુનિટ) કૅલરી અર્થાત્ ઊર્જા બાળવામાં આવે ત્યારે એક મિલિલિટર પાણી પીવું. જ્યારે એક હજાર કૅલરી (ઊર્જા) બળે ત્યારે એક લિટર પાણી પીવું જોઈએ. તે ૨૦૦ કે કોઈ પણ મિલિલિટરના માપમાં પીઈ શકાય, પરંતુ દરેક માણસ પ્રવૃત્તિ કે પરિશ્રમમાં બળેલી કૅલરી માપવાનું યંત્ર સાથે લઈને ફરતા હોતા નથી. આ સ્થિતિમાં પાણી પીઈને તૃપ્તિ થાય

પાણી શરીરને અમુક પોષકતત્ત્વો પૂરા પાડે છે. શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢે છે. શરીરના સાંધાઓમાં સ્નિગ્ધતા પૂરી પાડે છે અને શરીરના તાપમાનને જાળવી રાખે છે

હેલ્થ કીયર

માનવ આરોગ્ય ચિકિત્સામાં કોઈ પણ રોગને જાણવા માટે અને તેનો સચોટ નિદાન માટે પેથોલોજી રિપોર્ટનું ખૂબ મહત્વ છે, જે માટે પ્રમાણભૂત પદ્ધતિથી બ્લડ કલેક્શન થી માંડીને ચકાસણી સુધી સ્ટાન્ડર્ડ ઓપરેટિંગ પ્રોસેસનું ખૂબ મહત્વ છે. અને આ બધાની સાથે માનવીય અભિગમને કેન્દ્રમાં રાખવું એક અદ્વિતીય પ્રયાસ છે. તેવામાં " લોકો દુઃખી છે લોકોની પાસે સમય નથી અને આપણે એમની મદદ કરવાની છે" તેવા ઊંડાણ પૂર્વક વિચાર સાથે માનનીય ભાવિનભાઈ પટેલ છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી સતત આરોગ્યક્ષેત્રે લેબોરેટરીના માધ્યમ દ્વારા સેવા પ્રદાન કરી રહ્યા છે વીતેલા સમય પર નજર મૂકવામાં આવે તો ખ્યાલ આવશે કે આરોગ્ય ક્ષેત્ર ખૂબ જ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યું છે અને આવનાર સમયમાં વધુ ગતિશીલ બનશે જેમાં ફક્ત લેબોરેટરી રીપોર્ટ નહીં પરંતુ સમયસર મળતો લેબોરેટરી રિપોર્ટ વધુ આવશ્યક રહેશે. ઝડપથી વધતી જતી આ માનવીય જરૂરિયાતને પૂરી પાડવી તે એક ઈશ્વરે સોંપેલું કર્તવ્ય છે તેમ માનીને શ્રીમાન ભાવિનભાઈ પટેલ એ ગ્રેસ લેબોરેટરીની સ્થાપના કરી જેનો આશય શ્રેષ્ઠતમ સેવાઓ સમયસર લોકો સુધી પહોંચાડવાનો રહ્યો છે. એક સ્પષ્ટ ધ્યેય અને આવા અદ્વિતીય માનવતાસભર પ્રયાસ કરતા કરતા **2020** માં ફીલિંગ્સ મેગેઝિન દ્વારા ગ્રેસ લેબોરેટરી ને પીપલ્સ લેબોરેટરી નું બિરુદ આપવામાં આવ્યો તથા ફીલિંગ્સ પ્રાઈડ ઓફ ઇન્ડિયાનો એવોર્ડ પ્રદાન કરવામાં આવ્યો.

ગ્રેસ લેબોરેટરીમાં ફક્ત ભાવિનભાઈ જ નહીં પરંતુ જોડાયેલા દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે જ્યારે પણ કોઈ પેથોલોજી રિપોર્ટ માટે આવે છે ત્યારે તેની શુ જરૂરિયાત રહેતી હોય છે, માનવીય અભિગમને ધ્યાનમાં રાખવો સમયસર રિપોર્ટ મળવો જેથી સચોટ નિદાન થાય તે માટે ગ્રેસ લેબોરેટરી એ તુરંત નવીનીકરણ અપનાવ્યું અને આધુનિક ઉપકરણો તથા ઇન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજીના સમન્વયથી સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા સ્વયં સંચાલિત રાખી છે જેથી ત્યાં કાર્યરત માનવશક્તિને પણ માનસિક ભાર ઓછો લાગે અને શાંતચિત્તે કાર્ય કરી શકે. આ સિવાય પોતાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય " માનવતા" હંમેશા જળવાય રહે તે માટે અનેક નિખાલસ પ્રવૃત્તિઓ પણ કરતી રહે છે જેમ કે વડોદરામાં નજીકના વિસ્તારોમાં નિઃશુલ્ક તબીબ શિબિર દ્વારા દર્દીને સ્વાસ્થ્યને લગતું જ્ઞાન અને જરૂરી સેવા પૂરી પાડવામાં આવે છે તથા માનસિક શાંતિ અને તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ શિબિર નું પણ આયોજન કરવામાં આવે છે જેના કારણે ગ્રેસ લેબોરેટરીને પ્રખ્યાત સમાચારપત્ર દિવ્ય ભાસ્કર દ્વારા " વિશ્વસનીયતા અને કાર્યદક્ષતાના સમન્વયથી સંસ્કારી નગરી ની ફલક પર ઉભરાતી એક આરોગ્ય લેબોરેટરી" તરીકે ઓળખ આપવામાં આવી.

GRACE™
LABORATORY
(A unit of Grace Medical Services Pvt. Ltd.)

મનુષ્ય જ્યારે જ્યારે પણ મુશ્કેલીમાં મુકાયો છે ત્યારે ત્યારે ગ્રેસ લેબોરેટરી એ એક દૂત તરીકે પોતાની ફરજ બજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે દાખલા તરીકે **covid 19** ના સમયે લોકો ખૂબ જ હેરાન-પરેશાન હતા ત્યારે મોલેક્યુલર લેબની પરવાનગી અમુક સરકાર માન્ય લેબોરેટરીને જ પ્રાપ્ત થતી હતી જેમાં ગ્રેસ લેબોરેટરી એ આઈ.સી.એમ.આર.(દિલ્હી) અને મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પાસે પહોંચી રજૂઆત કરી ખૂબ જ ઓછા સમયમાં **RT-Pcr** પ્રક્રિયા કાર્યરત કરી છે

તે સમયે ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા દ્વારા **"one of the most trusted and growing pathology laboratory of India"** તરીકે ઓળખ આપી. આવનારા દરેક પડકારને કેવી રીતે પાર પાડવા અને સફળતાપૂર્વક વધુમાં વધુ લોકોને મદદ કરવી સાથે સાથે આરોગ્ય ક્ષેત્રને તેમાં પણ ખાસ લેબોરેટરીની સુવિધાને સચોટ અને ઝડપી કેવી રીતે બનાવી તેના પર સતત લેબોરેટરી નિપુણતા પ્રાપ્ત કરી રહી છે ને વધુમાં પોતાના જ્ઞાન અને અનુભવ ની પાંખો ફેલાવવા જઈ રહ્યું છે એટલે કે કોરોના કાળમાં બંધ થયેલા વ્યવસાયના મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખીને ગ્રેસ લેબોરેટરી એક એવું મોડલ વિકસાવ્યુ છે જેના દ્વારા કોઈપણ વ્યક્તિ ગ્રેસ લેબોરેટરી સાથે જોડાઈને વ્યક્તિ પોતે અને તેના પરિવારનો વિકાસ કરી શકે છે. એ દરેક વ્યક્તિ જે એમ માને છે કે દેશમાં આરોગ્ય ક્ષેત્ર દ્વારા સમયસર શ્રેષ્ઠ સેવા પ્રદાન થવી જોઈએ તેને ગ્રેસ લેબોરેટરી સ્વીકારવા હંમેશા તત્પર છે.

For more information :
A Unit of Grace Medical Services Pvt. Ltd.
FF-8, Silver Coin Complex,
Opp. Bhavan's School,
Makarpura, Vadodara.
Ph. : 0265-2630708
Mob.: +91 98793 23777
bhavinkhambhalia@yahoo.co.in
www.gracelaboratory.com

એટલું પાણી પીવું. જેમ તરસનો સંકેત મળે છે તેમ તૃપ્તિનો પણ મળે છે. થોડા વધુ ફાયદા માટે થોડું વધુ પીઈ લેવું, પણ પાણી પીવાની ફેશન છે એમ માનીને આખો દિવસ ઢીંચ્યા ન કરવું.

ક્યારેક કે અવારનવાર જરૂર કરતાં વધુ પાણી પીવાય તો કોઈ નુકસાન નથી, પરંતુ વિજ્ઞાનીઓ અને તબીબોના મતે કારણ વગર સતત વધુ પાણી પીવાનાં અવળાં પરિણામો આવી શકે છે. હમણાનાં સંશોધનો દર્શાવે છે કે વધુ પાણી ઢીંચવાથી અને શરીરમાં પ્રવાહી વધુ માત્રામાં જમા થવાથી શરીરમાં સોડિયમનું પ્રમાણ ભયજનક હદે ઘટી જાય છે. ખાસ કરીને મોટી ઉંમરનાં લોકોમાં આવી ઘટના વધુ જોવા મળે છે. લોહીમાં સોડિયમનું પ્રમાણ ઘટે તો મગજમાં સોજા (સ્વેલિંગ) પેદા થાય છે. ઓવરહાઈડ્રેશન (અર્થાત્ જરૂર કરતાં વધુ પાણી પીવાથી)ને કારણે પાણીથી મગજ શિથિલ થવાની સ્થિતિ પેદા થાય છે, જેને પાણીનો નશો પણ કહી શકાય, પરંતુ આ સારી વાત નથી, કારણ કે વધુ પાણીને કારણે શરીરમાંનું મીઠું (સોલ્ટ) અને ઈલેક્ટ્રોલાઈટસ શરીરમાં વધુ માત્રામાં ડાઈલ્યુટ થઈ જાય છે જે રીતે વધુ પાણી નાખવાથી દાળ પતલી બની જાય છે. ઓવરહાઈડ્રેશન કેટલાંક સામાન્ય લક્ષણોમાં ઉમસ આવવી, વોમિટ થવી, માથું દુખવું, મગજની સ્થિતિમાં ફેરફારો થવા, જેમ કે મૂંઝવણ પેદા થાય, ચિત્તભ્રમ જણાય તો અમુક સમય પાણી પીવાનું બંધ કરી દેવું. અમુક ખેલાડીઓ દોડવીરો વગેરે વધુ પડતું પાણી પીએ છે અને બાળી પણ નાખે છે, છતાં ક્યારેક તેઓમાં આવી માનસિક, શારીરિક સ્થિતિ પેદા થાય છે. જો આ સ્થિતિ લાંબી ચાલે અને સમયસર નિવારણ ન થાય તો સ્નાયુમાં નબળાઈ આવે, શરીર જકડાઈ જાય. ચાસકા આવે, શરીર દુ:ખે અને ક્યારેક વ્યક્તિ અચેતન અને ક્યારેક બેભાન પણ બની જાય છે. શરીરમાં સોડિયમનું પ્રમાણ અસાધારણ પ્રમાણમાં ઘટી જાય તો હાઈપોનેટ્રેમિયા નામક મુસીબત શરૂ થાય છે. સોડિયમ એક પ્રકારનું ઈલેક્ટ્રોલાઈટ છે. (બજારમાં તેનો પાવડર મળે છે. જેમને ઝાડા વગેરેના કારણે ડિહાઈડ્રેશનની શક્યતા કે અસર હોય તેને તે અપાય છે) આ સોડિયમ ઈલેક્ટ્રોલાઈટ શરીરના કોષોની અંદર અને આસપાસ પાણીના પ્રમાણનું નિયમન કરે છે. જ્યારે વધુ પડતું પાણી પીવાય

ત્યારે શરીરમાં પાણીનું લેવલ વધે છે અને પ્રતાપે કોષોમાં સોજા આવવા માંડે છે. આ સોજાને કારણે હળવીથી ગંભીર સમસ્યાઓ પેદા થઈ શકે છે.

નેફ્રોલોજી અને કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ વિશેષજ્ઞ ડૉ. જીતેન્દ્ર પ્રસાદ કહે છે કે, બે વખત પાણી પીવાના સમયમાં અમુક અંતર જાળવવું જોઈએ. જમ્યા પછી તુરંત વધુ માત્રામાં પાણી ન પીવું જોઈએ, કારણ કે વધારે પાણી પીવાથી આંતરડાંમાં દબાણ વધે છે અને તેને કારણે પાચક રસો અને તત્ત્વો ડાયલ્યુટ (પતલા) થઈ જાય છે. વાચકોને નવાઈ લાગશે કે ડૉ. જીતેન્દ્ર પ્રસાદના કહેવા મુજબ ખૂબ વધુ પ્રમાણમાં પાણી પીવાથી પણ કિડનીમાં પથરી થઈ શકે છે અથવા કિડનીની ક્રોનિક બીમારી લાગુ પડી શકે છે. પાણી નહીં પીવાના પણ ગંભીર ગેરફાયદા છે. અચાનક ડિહાઈડ્રેશન થવાથી કિડની ચિંતાજનક હદે ફેલ થાય છે અને ક્યારેક બેભાન બની જવાય છે. આ બધા પ્લસ અને માઈનસ બતાવે છે કે પોતાની જરૂરત સમજવાનું વ્યક્તિ માટે આસાન છે અને તે મુજબ સમતુલા સાધતા શિખી જવું જોઈએ.

આરોગ્ય અને ઔષધો વિશેની ઘણી સાચી ખોટી માન્યતાઓ અને ભ્રમણાઓ પ્રવર્તે છે. દેશકાળ, શિક્ષણ અને પ્રજા પ્રમાણે તે અલગ-અલગ રૂપમાં જોવા મળે છે. કેટલીક વિરોધાભાસી પણ હોય છે. ઈન્ડિયામાં જે યોગ્ય ગણાતું હોય તે સ્કેન્ડેનેવિયામાં વિપરીત ગણાતું હોય. છતાં અમુક માન્યતાઓ અને ભ્રમણાઓ સાર્વજનિક છે. તો તેમાં સાચું શું અને ખોટું શું?

આજકાલ સોશિયલ મીડિયાની અસરમાં કોઈ પણ વિષય પર લોકો હજારો સલાહ સૂચનો કરતા રહે છે. મોટા ભાગનાં જૂઠાં અને ક્યારેક બદઈરાદાઓ સાથે મોકલાતાં હોય છે. જગતમાં પરપીડનની માનસિક વૃત્તિ ધરાવતા (સેડિસ્ટ) લોકોની કમી નથી. તેઓ નિજાનંદ માટે ખોટી માહિતીઓ ફેલાવતા રહે છે, પરંતુ બીમારીના નિવારણ માટે સાચી માહિતી હોવી બિલકુલ અનિવાર્ય છે. માહિતીના અભાવમાં કે ખોટી માહિતીની અસરમાં સારી સારવાર થઈ શકે નહીં. આથી વિશેષ જરૂરી એ બની ગયું છે કે સારવાર માટે નિષ્ણાત તબીબોની સલાહ લેવામાં આવે.

આપણે માનીએ છીએ કે ખૂબ પીડા થતી હોય તો આપણે દર્દશામક દવા તેના સૂચિત ડોઝ કરતાં વધુ માત્રામાં લઈ શકીએ છીએ, પણ આ સાચું નથી. દુખાવાની દવા આડેધડ લેવાથી મોટું નુકસાન થઈ શકે છે. વરસોના સંશોધન બાદ એ પ્રમાણ નક્કી થયું હોય છે.

બીજી એક માન્યતા છે કે સારું લાગવા માંડે પછી પ્રિસ્ક્રાઈલ્ડ દવા લેવાની જરૂર નથી. અધવચ્ચેથી ઘણા તે લેવાનું બંધ કરે છે. હકીકતમાં બીમારીનાં લક્ષણો જતાં રહે તેનો અર્થ એ નથી કે બીમારી જતી રહી. ડૉક્ટરે જો એ લખી આપી હોય તો એટલા માટે લખી આપી હોય કે બીમારને તે લેવાની જરૂર છે. માટે ભલામણ કરેલી દવાઓ, જો કોઈ ગંભીર આડઅસર ન હોય તો બધી જ લેવી અને સૂચના મુજબના પિરિયડ માટે લેવી. રિએક્શન આવે કે આડઅસર થાય તો તબીબની ફરીથી સલાહ લેવી.

કુદરતી સપ્લીમેન્ટ્સ (વિટામિન, મિનરલ વગેરે) હંમેશાં સલામત છે એવી એક માન્યતા છે, તે પણ સાવ સાચી નથી. ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી જરૂરી. તમામ બીમારીઓનો જવાબ ઍન્ટિબાયોટિક્સ દવાઓ છે તેમ માનનારો એક મોટો વર્ગ છે, પણ આ માન્યતા ખોટી છે અને નુકસાનકારક છે. વેક્સિનથી ફ્લુ અને ઓટીઝમ જેવી બીમારી લાગુ પડે છે. આ વાત સાચી નથી. પૂરક વિટામિન્સ અને પૂરક પોષકતત્ત્વો હંમેશાં માણસને તંદુરસ્ત બનાવે છે તે વાત પણ ભ્રામક છે. વધારે સપ્લીમેન્ટ્સ ક્યારેક વધુ માંદા પાડી દે. આવી માન્યતાઓ, તેને માનવાના કે નહીં માનવાના આધારો, તથ્યો વગેરેની એક લાંબી યાદી બની શકે છે.

Playing the second innings on front foot

Dr. Jitendra Jethani
Baroda Children Eyecare and Squint Clinic,
212- 213, Panorama Complex, R.C.Dutt Road,
Alkapuri, Vadodara-390007
www.barodaeyecare.in • barodaeyecare@gmail.com
6352585582, 02652328870, 9825560870

BARODA
children eye care
and squint clinic
we align

Cataract is white in the lens of the elderly although it can occur in children also. In elderly, it would occur typically as a result of aging process. The symptoms would be poor vision and gradual loss of vision associated with poor contrast and glare especially at night.

The surgery involves creating a small hole in the center of the lens which is called cpasulorrhexis. Once this is achieved, the central part of the cataractous lens that is the nucleus is emulsified with the help of ultrasonic energy. Once this is emulsified it is cleaned away using appropriate irrigation and aspiration through the vacuum in the phacoemulsification machine.

An foldable intraocular lens (IOL) is implanted through the small incision in the bag which has been created with this surgery and has been cleaned and vision is restored in the patient's eyes.

Cataract surgery is very common and is generally a safe procedure. The risk of complications is greater if you have another eye disease or a serious medical condition. Occasionally, cataract surgery fails to improve vision because of underlying eye damage from other conditions, such as glaucoma or macular degeneration.

Some of the types of foldable lenses available include:

Fixed-focus monofocal. This type of lens has a single focus strength for distance vision. Reading will generally require the use of reading glasses.

Multifocal. These lenses are similar to glasses with bifocal or progressive lenses. Different areas of the lens have different focusing strengths, allowing for near, medium and far vision. The can be used only in selected group of patients as there is possibility of loss of contrast.

Astigmatism correction (toric). If you have a significant astigmatism, a toric lens can help correct your vision. Near vision glasses would still be needed.

The foldable Lens (IOLs) help in reducing the total size of the incision through which the surgery is done. The foldable hydrophobic lens is the IOL of choice in most cases because it also reduced the chance of second cataract or posterior capsular opacification.

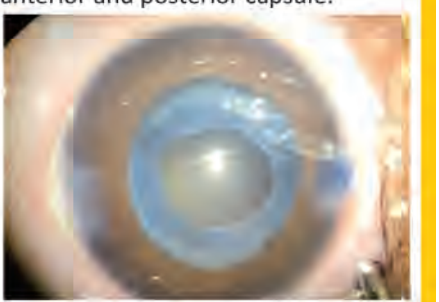
Posterior capsular opacification may occur in select group of cases and can be treated with YAG laser capsulotomy. It is due to the opacification or whitening of the posterior capsule of the eye.

Cataract in children

Although this may come as a big surprise to many, children may also have cataract and this could be there since birth or may be developmental or traumatic also. The cataract surgery in children should be done as early as possible (unlike adults) because pediatric cataract is associated with loss of development of vision. In children apart from the problem of amblyopia, posterior capsular opacification and changing refraction are two important problems. A small subset of patients may end up in having glaucoma also. For tackling

Dr. Jitendra Jethani,
Giving Sight to Blind, Improving Vision

the posterior capsular opacification in children, a primary posterior capsulorrhexis is done during the first surgery where a separate hole is created in the posterior capsule and IOL in implanted in between the anterior and posterior capsule.



The cataract surgery is under general anesthesia which requires a pediatric anesthesia setup. The changing refraction is tackled with repeated visits and the glasses may change and the child therefore needs repeated followup. Cataract surgery in a child is a specialized job both in terms of surgery and in terms of deciding which intraocular lens to be placed as the eyeball size keeps on changing with the age. It requires a pediatric ophthalmologist (who is a specialist in pediatric eye diseases and surgery) to perform the surgery and keep doing the management on follow up.

કોરોનાની ત્રીજી લહેરથી બચાવ અને રક્ષણ

અપના હાથ જગન્નાથ...

કોરોનાની ઘાતક અસરથી બચવા વેક્સિનેશન જરૂરી

નવેમ્બર-ડિસેમ્બર ૨૦૧૯થી વિશ્વભરમાં ગાજેલો કોવિડ-૧૯ એટલે કે કોરોના હજુ આજેય આપણી વચ્ચે ફૂલીફાલી રહ્યો છે. એક પછી એક એમ બે કોરોના લહેર આવી અને ગઈ ત્યારે હવે ત્રીજી લહેર આવશે કે કેમ, એની ચિંતા અને ચિંતનમાં સમગ્ર વિશ્વ પડ્યું છે. વિશ્વના કેટલાક દેશોમાં તો કોરોનાની ત્રીજી લહેરે દસ્તક દઈ દીધા છે, પરંતુ હજુ ભારતમાં એ નિયંત્રણમાં છે અને ગુજરાતના સદ્નસીબે કોરોનાની પકડ જરા ઢીલી પડી હોય એવું લાગી રહ્યું છે. પહેલી લહેરમાં વડીલો અને બીજી લહેરમાં યુવાનો કોરોનાનો શિકાર બન્યા હતા. કોરોનાની ત્રીજી લહેરમાં બાળકો ભોગ બનશે એવી ધારણા છે, પરંતુ અત્યારે તો એક જ વાત કહી શકાય એમ છે કે આપણે સરકારની ગાઇડલાઇનનું પાલન નહીં કરીએ તો ત્રીજી લહેરને આવતી અટકાવી શકીશું નહીં અને પછી વિશ્વના નાગરિક તરીકે આપણે જ એના ભોગ બનીશું. એટલે જ, ન્યૂરોલોજિસ્ટ ડૉ. સુધીર શાહ તો ત્યાં સુધી કહે છે કે, પહેલી બે કોરોના લહેરમાં આપણે ઘણા સગાંવહાલાંને ગુમાવી ચૂક્યાં છીએ એટલે હવે આપણને કોઈ પણ વ્યક્તિ ગુમાવવા પોષાય એમ નથી. વાત કોરોનાથી ડરવાની નથી, પરંતુ હિમ્મત અને સંયમ રાખવાની છે. મેડિકલ સાયન્સ પ્રમાણે સપ્ટેમ્બરના મધ્યમાં કે અંત સુધીમાં ત્રીજી લહેર શરૂ થઈ શકે છે. ભગવાન કરેને વિજ્ઞાન ખોટું સાબિત થાય. જોકે આગામી છ મહિના સાચવીશું તો કોરોનાના કાળચક્રમાંથી બહાર નીકળી શકીશું.

આઈઆઈટી કાનપુરના વિજ્ઞાનીઓ એવો દાવો કરે છે કે જો પૂરતી સાવચેતી નહીં રાખવામાં આવે તો સપ્ટેમ્બર-ઑક્ટોબર સુધીમાં દેશમાં કોરોનાની ત્રીજી લહેર આવી શકે છે. પ્રા. રાજેશ રંજન અને પ્રા. મહેન્દ્ર વર્માએ કોરોનાની બેય લહેરના ડેટાનું વિશ્લેષણ કર્યા પછી ચેતવણી આપી છે કે ઑક્ટોબરમાં ત્રીજી લહેર દરમિયાન દરરોજ ત્રણ લાખ જેટલા કેસ આવવાની ધારણા છે. આ સ્થિતિમાં સાવચેતી રાખવી ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. એટલે જ વિજ્ઞાનીઓ પણ સ્વીકારે છે કે, જો માસ્ક અને સોશિયલ ડિસ્ટન્સ અંગે સાવચેતી રાખવામાં આવશે અને સાથે દેશમાં રસીકરણનું કામ ઝડપી ગતિએ થતું રહ્યું, તો ત્રીજી લહેર મોડી આવી શકે છે અને ત્યારે પરિસ્થિતિ વધુ ભયંકર નહીં બને.

કેન્દ્ર સરકારના મુખ્ય વિજ્ઞાની સલાહકાર કે. વિજય રાઘવન કહે છે કે, જો પૂરતી સાવચેતી રાખવામાં આવે તો આપણે કોરોના મહામારીની ત્રીજી લહેર આવતી રોકી શકીએ છીએ અને તો પછી, કદાચ થોડી જ જગ્યાએ કોરોનાની ત્રીજી લહેર આવશે કે પછી ક્યાંય પણ નહીં આવે. સંક્રમણ ત્યારે વધે છે, જ્યારે કોરોના વાઇરસને તક મળે છે. જો તેને તક નહીં મળે તો તે સંક્રમિત નહીં કરી શકે. જે લોકોએ વેક્સિન લીધી છે, માસ્ક પહેરે છે, પૂરી સાવચેતી રાખે છે, તે સુરક્ષિત છે, પરંતુ જો વાઇરસને નવી તક મળશે તો કેસ પણ વધશે. એવા લોકો પણ હોઈ શકે છે, જે પહેલેથી સાવચેતી રાખતા હતા, પરંતુ બાદમાં બેદરકાર થઈ ગયા. એવામાં કેસ વધે છે. કોરોનાના નવા વેરિયન્ટ સામે આવી રહ્યા છે અને તેણે સંક્રમણની ઝડપ વધારી છે. કોરોનાના નવા સ્ટ્રેનનો સામનો કરવા માટે વેક્સિનને પણ અપડેટ કરવાની જરૂર પડશે.

તો બીજી તરફ, એ વાત પણ એટલી જ સાચી છે કે જો ત્રીજી લહેર આવશે તો એની સંપૂર્ણ જવાબદારી નાગરિકોની રહેશે. જો નાગરિકો જાગૃત રહેશે તો ત્રીજી લહેરથી સહેજમાં બચી શકાશે. અત્યારે વેક્સિન એ બુસ્ટર સમાન છે. દરેકે વેક્સિન લેવી જોઈએ અને કોરોનાના પ્રોટોકોલનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું જોઈએ. બીજી તરફ, જ્યારે સંપૂર્ણપણે રસીકરણ થયું નથી ત્યારે ગર્ભવતી મહિલાઓએ વધારે ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે એમ કહેતાં શારદાબહેન હૉસ્પિટલના ડૉ. રાજલ ઠાકર કહે છે કે, બીજી લહેરમાં ગર્ભવતી મહિલાઓને સૌથી વધારે તકલીફ થઈ હતી. ઘણી માતાઓએ કોરોનાને લીધે જીવ ગુમાવ્યો છે. ગર્ભવતી મહિલા રસી ન લઈ શકે, પરંતુ બ્રેસ્ટ ફિડિંગ કરાવતી માતા ડૉક્ટરની સલાહથી વેક્સિન લઈ શકે છે.

સિવિલ હૉસ્પિટલના પિડિયાટ્રિશિયન ડૉ. બેલાબહેન શાહ ત્રીજી લહેરને જેની સાથે જોડીને જોવામાં આવી રહી છે એ બાળકો સંદર્ભે કહે છે કે જો ત્રીજી લહેર આવશે તો બાળકોને સૌથી વધુ નુકસાન થશે એવું ન કહી શકાય. બાળકો માટે વેક્સિન ન હોવાથી કદાચ એવું ધારી શકીએ, પરંતુ એ હકીકત પણ ધ્યાને લેવી જોઈએ કે કોરોનાની પહેલી અને બીજી લહેરમાં બાળકોમાં કોરોનાનું સંક્રમણ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં હતું. જોકે કોઈ પણ વાઇરસથી બચવા માટે આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ મજબૂત હોવી જરૂરી છે. જો શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ સારી હશે તો બીમારી

Rudraksha Medical & Eye Care Hospital

4th Floor, Pushp Hub Complex, Opp. TAM House,
Chhani Road, Nr. Chhani Jakatnaka, Vadodara-390024

For Appointment Mo. 93163 59326

Dr. Vinay Jain

(M.D. fellowship in Diabetes)
Physician & Diabetologist

- 24 Hrs. Emergence
- ICU (3 Beds)
- Indoor / Outdoor Facility
- Diabetes / BP / Sizures / all types of fever & all Medical Emergencies

Dr. Rajni Sethia Jain

(M.S. / Phaco Surgeon
Ophthalmologist

- Cataract Surgery by phacoemulsification
- Lasik Surgery
- Refractory Errors
- All other Diseases of Eyes

NABH Pre Accreditation Entry Level Small Healthcare Organization

General & Laproscopic Surgery by Experienced Surgeon

Cashless Facility Available

The Oriental Insurance Comp. Ltd.
The New India Insurance Comp. Ltd.
National Insurance Comp. Ltd.
United India Insurance Comp. Ltd.

All types of Eye Surgeries in Ultramodern Operation Theater

માસ્ક અને સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગનો કોઈ વિકલ્પ નથી

ઓછી આવશે. મલ્ટિવિટામિન પણ તમારી ઇમ્યુનિટીને મજબૂત કરે છે. જેનાથી તમારું શરીર બીમારીઓથી લડી શકે. એટલે ડૉક્ટર્સ બાળકોને સવારના કુમળા તડકામાં બેસવાની સલાહ આપે છે. એમને તંદુરસ્ત રાખવા માટે હેલ્ધી ફૂડ જેવાં કે ફળ અને શાકભાજી ભરપૂર માત્રામાં ખવડાવવું જોઈએ.

વળી, ગુજરાતમાં ત્રીજી લહેર અંગે કોઈ આગાહી કે અનુમાન જાહેર થયું નથી છતાં પણ કોઈ પણ પરિસ્થિતિ માટે તૈયાર રહેવું એ જ વિકલ્પ છે. દરમિયાન ગુજરાતમાં કોરોનાની પહેલી બે લહેર દરમિયાનની સ્થિતિની અત્યાર સુધીની સમીક્ષા કરીએ તો એક તારણ એવું મળે છે કે, વર્ષ ૨૦૨૦માં જુલાઈ પછી કેસો ઘટવાનું શરૂ થયું હતું અને દિવાળી સુધી સ્થિતિ નિયંત્રણમાં હતી, પરંતુ નવેમ્બર પછી ધીમે ધીમે સ્થિતિ પડકારજનક થવા લાગી હતી. ત્યાર બાદ જાન્યુઆરી-૨૦૨૧માં રસીકરણ પણ શરૂ કરી દેવાયું હતું. તેમ છતાં એપ્રિલ-૨૦૨૧થી મે-૨૦૨૧ દરમિયાન રાજ્યમાં જે પરિસ્થિતિ સર્જાઈ તે બીજી લહેર કેટલી તીવ્ર રહી તેનો પુરાવો છે. ગુજરાત મેડિકલ એસોસિયેશનના પ્રમુખ ડૉ. દેવેન્દ્ર પટેલે કહ્યું, ઇંગ્લેન્ડમાં જે પરિસ્થિતિ સર્જાઈ એ જોતા લાગે છે કે ભારતમાં પણ ત્રીજી લહેરની શક્યતા છે. તેનો સમયગાળો શું રહેશે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. વાઇરસનું મ્યુટેશન કેવું અને કેટલું થાય છે એ પણ મહત્ત્વનું પરિબળ છે. કેમ કે જો વધુ ઘાતક મ્યુટેશન જોવા મળે તો ત્રીજી લહેરની તીવ્રતા વધી શકે છે, કેમ કે આ નવો વાઇરસ છે. ભૂતકાળમાં જ્યારે હિપેટાઇટિસ, સ્વાઇન ફ્લૂ સહિતના વાઇરસ ત્રાટક્યા હતા ત્યારે શરૂઆતમાં તીવ્રતા હતી, પણ પછી તીવ્રતા ઘટી હતી. જોકે કોરોના વાઇરસમાં સ્થિતિ અલગ જોવા મળી રહી છે. શહેરોની સાથે સાથે ગામડાંમાં પણ સંક્રમણ ફેલાયું છે.

કોરોનાની ઝપેટમાં આવી ગયા પછી પણ સમયસરની સારવાર અને સારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને કારણે બચી ગયેલા લોકોમાં પણ

કોરોનાથી બચાવ અને રક્ષણ માટે કેટલાક સર્વસામાન્ય નીતિનિયમો છે જેનું ચુસ્તપણે નિયમિતપણે પાલન જ આપણને કોરોનાથી સુરક્ષિત રાખી શકે એમ છે

કોરોના સંક્રમણ દરમિયાન અથવા તેમાંથી સાજા થયા પછી કેટલાંક હેલ્થ કોમ્પ્લિકેશન્સ એમાંય ખાસ કરીને હૃદય સંબંધિત બીમારીઓ જોવા મળી છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તો કોરોના સામે લડાઈ જીતીને સાજામાજા ઘરે પરત આવેલી વ્યક્તિ થોડાં અઠવાડિયાં પછી અચાનક જ મૃત્યુ પામ્યા હોય એવા સમાચાર મળતા રહ્યા છે. એનું મુખ્ય કારણ, કોરોના વાઇરસનું સંક્રમણ સીધું ફેફસાં પર અસર કરે છે અને એટલે ઓક્સિજન લેવલ ઓછું થઈ જતાં શરીરમાં ઇન્ફ્લેમેશન (સોજો) પેદા થાય છે. હૃદયરોગ નિષ્ણાત ડૉક્ટર અશોક શેઠ તો કહે છે કે, દર્દીને કોરોનાની જેટલી ગંભીર અસર હોય એટલી જ એના હૃદય પર અસર પહોંચવાની શક્યતા વધુ હોય છે. એટલે જ ડૉક્ટર લોહીને પાતળું કરવા જે દવાઓ આપે છે એ નિયમિત લેવી જોઈએ. લોહીની સ્થિતિ ખરાબ કરતી ધૂમ્રપાન અને મદ્યપાનની આદત છોડી દેવી જોઈએ. ફેફસાં મજબૂત રહે એ માટે છ મિનિટ વૉક ટેસ્ટ કરો. આ વૉક ટેસ્ટને કરતાં પહેલાં દર્દીએ ઓક્સિજન લેવલ ચેક કરવું જોઈએ. પછી છ મિનિટ સુધી એક સામાન્ય ગતિથી ચાલવું જોઈએ. ત્યાર પછી ફરીથી ઓક્સિજન ચેક કરવું જોઈએ. જો શરીરમાં ઓક્સિજનનું લેવલ બહુ નીચે ન હોય તો તમારું હૃદય અને ફેફસાં બંને સ્વસ્થ છે.

કોરોનાથી બચાવ અને રક્ષણ માટે કેટલાક સર્વસામાન્ય નીતિનિયમો છે જેનું ચુસ્તપણે નિયમિતપણે પાલન જ આપણને કોરોનાથી સુરક્ષિત રાખી શકે એમ છે. કોરોનાના ચેપથી બચવા હાથને સાબુ તથા પાણીથી નિયમિત અને સારી રીતે ધોતાં રહેવું જોઈએ. જો ઉધરસ કે છીંક આવે ત્યારે ટિશ્યૂ પેપર કે રૂમાલ આડો રાખવો. પોતાના ગંદા હાથે પોતાના ચહેરાને પણ ન અડવું જોઈએ. કદાચ કોરોના વાઇરસ શરીરમાં પ્રવેશી ગયો હોય તો પણ જો દર્દી પૂરતો આરામ કરે અને પેરાસિટામોલ જેવી કેટલીક આવશ્યક દવાઓ લે તો મોટા ભાગના દર્દીઓ ઝડપથી સાજા થઈ જાય છે.

ખાનપાનમાં ખાસ ધ્યાન રાખવું. એમાંય ખાસ ઋતુ પ્રમાણેનાં ફળો, લીલાં શાકભાજી અને ઘરનું બનાવેલું ભોજન લેવું જોઈએ. દિવસ દરમિયાન પાણી ખૂબ પીવું જોઈએ, કારણ કે પાણી મોટા ભાગની બીમારીઓમાં એક વિશિષ્ટ દવા તરીકેની ગરજ સારે છે. જો શરીરમાં પાણીની માત્રા ઓછી થશે તો બ્લડ ક્લોટિંગ વધવાની શક્યતા પણ વધી જાય છે. શરીરને અનુકૂળ હોય એવી હળવી કસરત પણ કરવી જોઈએ. સૂવાના ઓરડામાં કે ધાબે, જ્યાં ફાવે ત્યાં પ્રમાણસર ચાલવું પણ જોઈએ અને સૌથી અગત્યનું છે કે દરેક પરિસ્થિતિમાં હકારાત્મક વિચાર કરવો જોઈએ. આટલી સામાન્ય બાબતો ધ્યાનમાં રાખીશું તો જેમ પહેલી બે લહેરોથી આપણો બચાવ અને રક્ષણ થયું એવું જ જો કોરોનાની ત્રીજી લહેર આવશે તો એનાથી પણ થશે જ. 'સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ'નું સૂત્ર સિદ્ધ થાય એ માટે આપણે પણ આપણી જવાબદારી નિભાવીએ. ■

ડૉ. દિપન ઠક્કર (એમ. ડી. ગાયનેક)
લેપ્રોસ્કોપી અને ફર્ટિલીટી સ્પેશ્યલિસ્ટ

USHA NURSING HOME

USHA IVF Center

ડૉ. ઉષા ઠક્કર
(એમ. ડી. એનેસ્થેસીઆ)

ઉષા નર્સિંગ હોમની ઉપલબ્ધ સેવાઓ

• IVF ઈન્ડોજર્મન ટેસ્ટયૂબ બેબી સેન્ટર • 3D / 4D / 5D સોનોગ્રાફી • લેપ્રોસ્કોપી, હિસ્ટ્રોસ્કોપી, કોલ્પોસ્કોપી • મેટરનિટી

ચાલો પૂર્ણ કરીએ પતિ - પત્નીથી માતા - પિતાની સુધીની સફર, હવે કિલકારી ગૂંજશે આપણા ઘરમાં પણ

ગુરુદ્વારા સર્કલ પાસે, ડૉ. કુકરોડ, આણંદ - ૩૮૮૦૦૧

Email: drdipanthakkar@yahoo.com Web.: www.ushanursinghome.in Ph: 02692-251646/250907

Do you know about Varicose Veins?

- **What is varicose veins?**
  Dilated, Elongated, tortuous veins In the leg are known as Varicose veins. It is more common in women.
- **What are the types of Varicose veins?**
  1.Truncal (saphenous) veins
  2.Reticular and Spider veins
  3.Atypical (pelvic) veins
- **What causes varicose veins?**
  Primary varicose veins are caused by either genetic influence or hormonal imbalance.
  Secondary varicose veins could be due to DVT or vascular malformation.
- **What are the risk factors for varicose veins?**
  Family History, Genetic tendency, Pregnancy, Obesity
- **What are the symptoms of varicose veins?**
  - Dull aching-cramp like leg pain
  - Heaviness in leg
  - Swelling in leg
  - Skin discoloration
  - Leg ulcer
- **How do we diagnose Varicose veins?**
  Clinical examination by an expert. Color Doppler ultrasound examination is a painless, ultrasound examination of the leg which gives information about the functioning of the Nonreturn valve, blood flow direction, and other leaking veins
- **What are the treatment options?**
  In early stages and mildly symptomatic patients, Compression stockings and drugs like Flavonoids and Calcium Dobisylate might help.
  In symptomatic patients with leaking valves and veins, Various non-operative endovenous procedures like Laser Ablation, Radiofrequency ablation, Glue ablation, or MOCA are very safe and effective.
- **What are the complications of Endovenous ablation?**
  Infection, Thrombosis (DVT/PE), Nerve Injury, Recurrence, etc.
- **What are the consequences of untreated varicose veins?**
  Luckily, there are no serious consequences like limb loss or life loss of untreated varicose veins. However, improper or NO treatment can lead to health nuisance like leg pain, leg swelling, skin eczema, skin discoloration, ulcer, etc.
- **How to prevent Varicose veins?**
  Unfortunately, varicose veins can not be prevented
- **What is the post operative care?**
  Very simple. A Person can resume all routine activities from the next day without diet restrictions.The Person should wear compression stockings for 6 to 12 months

DR. VIJAY THAKORE
MS, PDCC
Vascular & Edovascular Surgeon
(M) 7779041234

શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે વિટામિન ડી જરૂરી

શરીરને કાયમ સ્વસ્થ રાખવા માટે જેમ કસરતનો સહારો લેવામાં આવે છે, એવી જ રીતે તેની માટે આહારમાં યોગ્ય વિટામિનનો પણ સમાવેશ કરવો જરૂરી છે. સાથે જ ખોરાકમાંથી યોગ્ય વિટામિન મળે તે જોવું અનિવાર્ય છે. ખાસ કરીને વિટામિન ડી શરીર માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

hetalrao@sambhaav.com

આજની ફાસ્ટ લાઇફમાં ખોરાક તો લેવામાં આવે છે, પરંતુ કયા ખોરાકમાં કેટલા પ્રમાણમાં વિટામિન હોય છે કે કયા વિટામિન શરીર માટે વધુ ગુણકારી છે, તેની જાણકારી લગભગ કોઈની પાસે નથી. જેના કારણે મોટા ભાગે લોકો વિટામિન્સની ગોળીના સહારે શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે, પરંતુ વિટામિન ડી શરીર માટે ખૂબ જ ઉપયોગી તો છે જ સાથે જ અનેક રોગ સામે લડવાની ક્ષમતા પણ ધરાવે છે. કોરોના જેવી મહામારી સમયે પણ વિટામિન-ડી ઘણુ ઉપયોગી બની રહ્યું હતું.

વિટામિન ડી શું છે...

વિટામિન ડીને સનશાઇન વિટામિન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, કારણ કે તે એકમાત્ર એવું પોષકતત્ત્વ છે જે તમારી સ્કિન પર સૂર્યપ્રકાશ પડે ત્યારે જ ઉત્પન્ન થાય છે. એક રિસર્ચ પ્રમાણે આપણી સ્કિન મેટાબોલિઝમ (ચયાપચય) પ્રક્રિયામાં પ્રવેશે છે ત્યારે તે કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફેટને શોષવામાં હેલ્પ કરે છે. તંદુરસ્ત દાંત, સ્નાયુઓ અને હાડકાં માટે આ પોષકતત્ત્વો ખૂબ જ જરૂરી છે. બાયોમેડિકલ અભ્યાસ પ્રમાણે રિકેટ્સ, હાડકાં ઢીલા થવાં, નબળા થવા જેવી હાડકાંની બીમારીઓ માટે શરીરમાં વિટામિન ડીની ઊણપ જવાબદાર હોય છે.

વિટામિન ડીને સનશાઇન વિટામિન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, કારણ કે તે એકમાત્ર એવું પોષકતત્ત્વ છે જે તમારી સ્કિન પર સૂર્યપ્રકાશ પડે ત્યારે જ ઉત્પન્ન થાય છે

વિટામિન ડીનો સ્રોત

વિટામિન ડીનો સૌથી મોટો સ્રોત સૂર્યપ્રકાશ છે, પરંતુ તે કેટલા પ્રમાણમાં મળી રહે છે તેનો આધાર આપણી ત્વચા પર રહેલો છે. તમે ક્યાં રહો છો, ત્યાંનું હવામાન કેવું છે, સૂર્યપ્રકાશ ત્યાં બરોબર રીતે પહોંચે છે કે નહીં, તે તમામ વાતો મહત્ત્વની છે. હેલ્થ નિષ્ણાત ડૉ. અનુરાગી કશ્યપ 'અભિયાન' સાથે વાત કરતાં કહે છે કે, 'આપણે વિષુવવૃત્તની જેટલા નજીક જઈએ એટલા જ પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ વધે છે. જેના કારણે વિટામિન ડી પણ વધુ મળી રહે છે.' વધુમાં ડૉ. અનુરાગી કહે છે, 'ભારત અને આફ્રિકામાં વધારે સૂર્યપ્રકાશ મળી રહે છે છતાં પણ આ બંને દેશોમાં વિટામિન ડીની ઊણપ વધારે જોવા મળે છે. ભારતમાં અનેક એવાં રાજ્યો અને શહેરો છે જ્યાં ધાર્મિક કારણોથી અથવા તો ગરમીથી શરીરને બચાવવા માટે શરીર ઢંકાય તેવાં વસ્ત્રો પહેરે છે. જેના કારણે સૂર્યપ્રકાશ શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહેતો નથી. જ્યારે પ્રદૂષણના કારણે પણ સૂર્યપ્રકાશમાં અવરોધ ઊભો થતો હોય છે. યુરોપિયન જર્નલ ઓફ ક્લિનિકલ ન્યુટ્રિશનના ડેટા પ્રમાણે યુરોપના ૧૨ ટકા લોકોમાં વિટામિન ડીની ઊણપ છે,

પરંતુ કેટલાક યુરોપિયન દેશોમાં ચોક્કસ જૂથોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો આ આંકડા ડબલ કે ત્રણ ગણા પણ નોંધાઈ શકે છે, કારણ કે મેલેનિન નામનું તત્ત્વ કુદરતી રીતે સૂર્યપ્રકાશને અટકાવે છે.'

કોવિડ-૧૯ સામે લડવા માટે ઉપયોગી વિટામિન ડી

વિટામિન ડીની ઊણપના કારણે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર બીમારીઓ, ડાયાબિટીસ, ચોક્કસ પ્રકારનાં કેન્સર, ચેપી બીમારીઓ અને સોજાને લગતી બીમારીઓનું જોખમ વધી જાય છે. એમ કહેતા કેનેડા સ્થિત ડૉ. દીપક વ્યાસ 'અભિયાન' સાથે વાત કરતાં કહે છે, 'આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે વિટામિન ડીનું પૂરતું પ્રમાણ જરૂરી છે. વૈજ્ઞાનિકોની સમીક્ષા અનુસાર જોઈએ તો વિટામિન ડીની કમી અને કોવિડનો આપણા શરીર વચ્ચે સીધો સંબંધ છે, કારણ કે કોરોના મહામારીના કારણે વિટામિન ડીની ઊણપથી થતી સમસ્યાઓ ધીમે-ધીમે સામે આવી રહી છે. જેમ કે શ્વસનતંત્રને લગતી બીમારીઓ ફ્લુ, શરદી વગેરે થાય છે અને વિટામિન ડી પૂરતા પ્રમાણમાં હોય તો આ બીમારીઓથી રક્ષણ મળે છે. સાથે જ કોરોના જેવી મહામારી સામે લડવામાં શરીર સક્ષમ રહે છે.'

ખોરાકમાં વિટામિન ડી

યોગ્ય આહાર વિટામિન ડીનો વૈકલ્પિક સ્રોત બની શકે છે. નોનવેજ ખોરાક લેતાં હોય તેમના માટે ઓઈલી ફિશ, રેડ મીટ, ઈંડાંની જરદી અને ડેરી ઉત્પાદનોમાંથી વિટામિન ડી મળી શકે છે. જ્યારે વેજ ખોરાકની વાત કરીએ તો વનસ્પતિમાંથી વિટામિન ડી મળી રહેતું નથી. માટે જે માત્ર શાકાહારી ખોરાક લેતાં હોય છે તેમની માટે આહારમાંથી વિટામિન ડી લેવું મુશ્કેલ છે. એક અભ્યાસ પ્રમાણે પુખ્તવયના ૭૦થી ૮૦ ટકા લોકો અને ૯૦ ટકા બાળકોમાં વિટામિન ડીની ઊણપ છે. ખાસ કરીને ગરીબ વર્ગના લોકો માટે વિટામિન ડીથી ભરપૂર આહાર ખૂબ મોંઘો પડે છે, પરંતુ સરકારે ઘઉંના લોટમાં વિટામિન ડી ઉમેરવાની યોજના જાહેર કરી છે અને સામાન્ય રીતે સૌથી વધુ ઘઉં ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં પણ લેવામાં આવે છે. માટે આ વે દ્વારા લોકો સુધી વિટામિન ડી પહોંચી શકશે.

વિડામિન ડીનું વધુ પ્રમાણ નુકસાનકારક

આહાર સંસ્થાના વત્સલા પટેલ જણાવે છે કે, 'મોટા ભાગની આરોગ્ય સંસ્થાઓ રોજ ઓછામાં ઓછા ૧૦ માઈક્રોગ્રામ વિટામિન ડી લેવા માટે અનુરોધ કરે છે, પરંતુ ૧૦૦ માઈક્રોગ્રામથી વધારે વિટામિન ડી નુકસાનકારક બની શકે છે. વધુ સમયમાં વધારે વિટામિન ડીનો ડોઝ લેવામાં આવે તો ઘણુ બધું કેલ્શિયમ શરીરમાં જમા થાય છે અને જેના કારણે હાડકાં નબળાં પડે છે. સાથે જ કિડની અને હૃદયને નુકસાન પહોંચાડે છે. ઘણી વાર વિટામિન ડીની ઊણપ ધરાવતી વ્યક્તિ વધુ પડતા સપ્લિમેન્ટ ખરીદીને અથવા વિટામિન ડીની વધુ ટેબલેટ ખાઈને અજાણતા જ શરીરમાં તેનું પ્રમાણ વધારે છે. જે યોગ્ય નથી.'

વિટામિન ડી માટે ફોર્ટિફિકેશન

વિટામિન ડી માટે એક વિકલ્પ ફોર્ટિફિકેશન છે. જેમાં લોકો જે આહારનો મોટા પાયે ઉપયોગ કરતા હોય તેમાં વિટામિન ડી ઉમેરવામાં આવે છે. ઔદ્યોગિક દેશોમાં લગભગ ૮૦ વર્ષથી આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વિકાસશીલ દેશોમાં પણ હવે ફોર્ટિફિકેશન બહુ સામાન્ય બની ગયું છે. કુપોષણક્ષેત્રના ઘણા નિષ્ણાતોના મત પ્રમાણે વિશ્વભરમાં વિટામિન ડીની ઊણપને દૂર કરવા માટે આ બેસ્ટ વે છે. દૂધ, છોડ આધારિત વિકલ્પો જેમ કે સોયા, ઓટ, બદામ, ચોખા, ફળોના રસ, દહીં, ખાટા ક્રીમ, માર્ગેરિન, ઘઉંનો લોટ, તેલ અને ઓટમીલમાં ફોર્ટોફિકેશન કરી શકાય છે. ■

મ્યુકરમાઈકોસિસની અસરોથી પીડાતા દર્દીઓ માટે આઈએફએલ સારવાર આશાનું નવું કિરણ

ઓપરેશન પહેલા

ઓપરેશન પછી

ડૉ. કિરણ પટેલ અને તેમની ટીમ એક નવીનતમ સારવાર લઈને આવ્યા છે જે દર્દીઓને ફરીથી સામાન્ય જીવન પૂરું પાડશે

જીવલેણ મ્યુકરમાઈકોસિસે (જે બ્લેક ફંગસ તરીકે પણ ઓળખાય છે) ગુજરાતમાં અનેક લોકોનું જીવન દુષ્કર બનાવી દીધું છે. કોવિડ-૧૯ની બીજી લહેર પછી જોવા મળેલા આ ખતરનાક ચેપના લીધે અનેક દર્દીઓએ જડબા, દાંત અને આંખો ગુમાવવાનો વારો આવ્યો છે. આવા દર્દીઓને આશાનું નવું કિરણ આપતાં જાણીતા ઓરલ અને મેક્સિલોફેસિયલ સર્જન ડૉ. કિરણ પટેલના નેતૃત્વ હેઠળ મ્યુકરમાઈકોસિસ રિહેબિલિટેશન સોસાયટી ઓફ ઇન્ડિયા નામની સંસ્થા ઈમિડિયેટ ફંક્શનલ લોડિંગ (આઈએફએલ) તરીકે ઓળખાતી એક નવીનતમ સારવાર લઈને આવી છે. આ સારવારની મદદથી દર્દીઓને રોજબરોજ પડતી મુશ્કેલીઓમાં છુટકારો મળશે અને તેઓ ફરીથી સામાન્ય જીવન જીવી શકશે.

આ સારવાર અંગે વધુ વિગતો જ આપતાં મ્યુકરમાઈકોસિસ રિહેબિલિટેશન સોસાયટી ઓફ ઇન્ડિયાના પ્રમુખ ડૉ. કિરણ પટેલે જણાવ્યું હતું કે તાજેતરના આંકડા મુજબ ગુજરાતમાં ઑગસ્ટ સુધીમાં કોવિડ-૧૯ મ્યુકરમાઈકોસિસ ઈન્ફેક્શનના ૬,૭૩૧ કેસો નોંધાયા હતા. આ ચેપથી જીવ ગુમાવનાર લોકોની સંખ્યાના મામલે ગુજરાત ૬૫૬ દર્દીઓનાં મૃત્યુ સાથે બીજા ક્રમે છે. જે દર્દીઓએ આ ચેપના કારણે જડબા, દાંત અને આંખો જેવા મહત્ત્વનાં અંગો ગુમાવવા પડ્યા છે તેઓ દુઃખદાયક અને કંટાળાજનક જિંદગી જીવી રહ્યા છે. નવીનતમ ઈમિડિયેટ ફંક્શનલ લોડિંગ (આઈએફએલ) સારવારની મદદથી દર્દી એક જ અઠવાડિયામાં સામાન્ય જીવન તરફ પાછો વળી શકે છે. તે આરામથી ભોજન ચાવી શકે છે અને બોલવામાં પણ કોઈ તકલીફ પડતી નથી. ઉપરાંત, તેના ચહેરાના દેખાવમાં પણ નોંધપાત્ર ફેરફાર થાય છે અને વ્યક્તિ વધુ યુવાન લાગે છે.

મ્યુકરમાઈકોસિસ (જે અગાઉ ઝાયગોમાઈકોસિસ તરીકે ઓળખાતો હતો) એક ગંભીર પરંતુ જવલ્લે જ જોવા મળતો ફૂગનો ચેપ છે જે મ્યુકરમાઈસિટેસ તરીકે જાણીતા મોલ્ડ્સના લીધે થાય છે. મ્યુકરમાઈકોસિસ એવા લોકોને વધુ અસર કરે છે જેમને પહેલેથી કોઈ આરોગ્યને લગતી સમસ્યા છે અથવા દવાઓ લે છે, જેના લીધે વિષાણુઓ તથા બીમારી સામે લડવા માટે શરીરની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. આ સારવાર હેઠળ ડૉક્ટર્સ ઓબ્ટ્યુરેટરની મદદથી ફિક્સ્ડ ટૂથ અને બોન ફિક્સ્ચર અને ત્યાર બાદ તેના પર પ્રોસ્થેસિસ મૂકીને આંખનો ડોળો, નાક, કાન જેવા કોસ્મેટિક અંગો મૂકે છે. સર્જરી વિનાની આ સારવારમાં ચારથી પાંચ દિવસનો સમય લાગે છે અને તેમાં હૉસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર પડતી નથી. એક વખત કામચલાઉ સારવાર પૂરી થઈ જાય પછી દર્દીએ ત્રણ મહિના પછી ફરીથી ચેકઅપ કરાવવું પડે છે. જો દર્દીને મ્યુકરમાઈકોસિસનો કોઈ ચેપ ન જણાય તો પછી કાયમી નિરાકરણ લાવવામાં આવે છે જેથી તે ફરીથી સામાન્ય જીવન જીવી શકે.

થોડા મહિના પહેલાં મ્યુકરમાઈકોસિસના કેસો બહાર આવવા લાગ્યા તેના પહેલાં પણ અમે અનેક દર્દીઓને આ આઈએફએલ સારવાર પૂરી પાડી હતી. કેન્સરના લગભગ ૧૦ દર્દીઓ જેમને સર્જરી પછી તેમના જડબા કાઢી નાખવામાં આવ્યા હતા, તેમને આ સારવાર અપાઈ હતી અને હવે તેઓ સામાન્ય વ્યક્તિની જેમ જીવન જીવી રહ્યા છે. આ પૈકીનો એક કેસ પ્રતિષ્ઠિત અમેરિકન જર્નલ 'ધ જર્નલ ઓફ પ્રોસ્થેટિક ડેન્ટિસ્ટ'માં પણ પ્રસિદ્ધ થયો છે, એમ ડૉ. પટેલે જણાવ્યું હતું.

મ્યુકરમાઈકોસિસ રિહેબિલિટેશન સોસાયટી ઓફ ઇન્ડિયા એ અમદાવાદમાં નોંધાયેલી સંસ્થા છે જે મ્યુકરમાઈકોસિસ ચેપ અંગે જાગૃતતા ફેલાવે છે, તેના અંગે પ્રવર્તતી ભ્રમણા દૂર કરે છે અને તંદુરસ્ત સમાજના નિર્માણ માટે સોલ્યુશન્સ પૂરા પાડે છે. આઈએફએલ સારવારનો ખર્ચ રૂ. ૫૦,૦૦૦થી રૂ. પાંચ લાખ સુધીનો આવી શકે છે.

આ ખર્ચને મેડિકલ ઈન્સ્યોરન્સ કવર હેઠળ આવરી લેવા માટે સંસ્થા સરકારને રજૂઆત કરવાની યોજના બનાવી રહી છે.

આ પહેલથી કોવિડ-૧૯ સારવાર પછી નાણાંકીય તંગીનો સામનો કરી રહેલા દર્દીઓને મોટી રાહત મળશે.

દાંત-દાઢ સહિત જડબા કે તાળવાં દૂર કરવા પડ્યા છે તેવા દર્દીઓને લિક્વિડ ખોરાક લેવામાં પણ તકલીફ પડી રહી છે, તેમ મ્યુકરમાઈકોસિસ રિહેબિલિટેશન સોસાયટી ઓફ ઇન્ડિયાના પ્રમુખ ડૉ. કિરણ પટેલે પત્રકાર પરિષદમાં જણાવ્યું હતું. બીજી તરફ મ્યુકરના દર્દીઓ ફરીથી સામાન્ય જીવન જીવી શકે તે માટે ઈમિડિયેટ ફંક્શનલ લોડિંગ (આઈએફએલ) સારવાર કરાશે. આવા દર્દીઓ માટે સરકાર સહાય-મદદ કરે તે માટે સરકાર સમક્ષ રજૂઆત પણ કરાશે.

મ્યુકર માઈકોસિસ રિહેબિલિટેશન સોસાયટી ઓફ ઇન્ડિયા સાથે સંકળાયેલા તબીબોએ કહ્યું હતું કે, ઓબ્ટ્યુરેટરની મદદથી ફિક્સ્ડ ટૂથ અને બોન ફિક્સ્ચર અને એ પછી પ્રોસ્થેસિસ મૂકીને આંખનો ડોળો, નાક, કાન જેવા કોસ્મેટિક અંગો મૂકાય છે. સર્જરી વિનાની સારવારમાં ચારથી પાંચ દિવસ લાગે છે. તબીબોએ કહ્યું કે, તાજેતરના આંકડા પ્રમાણે ગુજરાતમાં મ્યુકરના ૬,૭૩૧ કેસ નોંધાયા છે, આ ચેપથી જીવ ગુમાવનારા લોકોની સંખ્યા ૬૫૬ છે, દેશમાં મ્યુકરના મોત મામલે ગુજરાત બીજા ક્રમે છે. મ્યુકર થયો હોય તેવા ૫૦ ટકા જેટલા દર્દીઓને સર્જરી કરવાની જરૂર પડી છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરી શકો :

Shreyas Multi Speciality Dental Hospital
Opp. Charbhuja sandwich,
Nr. Saradar Patel Statue,
Stadium Road, Naranpura,
Ahmedabad
Dr. Kiran Patel – 9712994608
Dr. Nishtha Patel - 9712994610
www.shreyasdental.in

The New Hospital Started By

Dr. Anju Rani

M.D. Int. Medicine, Consultant Physician & Cardiologist

has completed 1 year on 1st July

Thank you very much for your blessings and cooperation for better and advanced service...

Anju Rani आरोग्यम HOSPITAL

Fully Equipped ICCU with Critical Care Unit

2D Echo & Color Doppler

Treadmill Test (Stress Test) T.M.T.

Ambulance Facility

Fully Equipped Laboratory

Digital X-Ray

Facilities Available

- ☑ Day-Care Facility
- ☑ Mediclaim Facility
- ☑ Full Health Checkup
- ☑ Pre Operative Cardiac Evaluation
- ☑ Super Speciality Doctors Visit
- ☑ Deluxe & Special Rooms - General Ward
- ☑ Consultation
- ☑ 24x7 Emergency
- ☑ Pulmonary Function Test (P.F.T.)
- ☑ Electro Cardiogram (E.C.G.)
- ☑ Blood Test Sample Collection From Home

Helpline No.

90590 30230

Plot No. 139-140 & 109-110, DC-03, B/h. Police Station, Nr.Saraswati School, Adipur. M. 94282 07766, 90590 30230

Note : Dr. Anju Rani is not working in Hari Om Trust Hospital Since Last 1 Year

કેટલાક મચ્છરો ઇન્ટેલિજન્ટ હોય છે!

થોડા દિવસ પહેલાં રિવરફ્રન્ટ પાસે આવેલી એક સોસાયટીમાં મિત્રને ત્યાં જવાનું થયું. પાલડી - વાસણા વિસ્તારમાં આ સોસાયટી હોવાને કારણે મચ્છરોનો ડર સૌને હોય.

"કેટલાં વરસો પછી આવ્યા, નહીં પંડ્યા ભ'ઈ?" મિત્રપત્નીએ પાણીનો ગ્લાસ આપતાં કહ્યું, 'ઘરે બધાં મજામાં ને?'

'બધાં જ મજામાં, એક મારા સિવાય' મેં હેન્ડ ગ્લોવ્ઝ કાઢીને ટેબલ પર મૂકતાં કહ્યું, 'કોરોનાએ તો જુઓને હેરાન હેરાન કરી નાખ્યા...'

'તે...ક મિત્ર પત્નીએ ટેબલ પર મૂકેલા હેન્ડ ગ્લોવ્ઝ તરફ ત્રાટક નજરે જોઈને કહ્યું, 'તોય તમે હાથ મોજાં કાઢીને ટેબલ પર મૂક્યાં? કહેતાય નથી કે તમને કોરોના થઈ ગયો છે? આવું કરાય પંડ્યાભાઈ? ઘરના સભ્યોને ચેપ ન લાગે એટલે તમે બહાર નીકળી ગયા અને કાંઈ ના સૂઝ્યું તે અમારા ઘેર આવ્યા?' કહી એ તો સીધાં બાજુના રૂમમાં જતાં રહ્યાં.

'અરે ભાભી...'

'બસ હવે', બાજુના રૂમમમાંથી અવાજ આવ્યો, 'વધારે સંક્રમણ ફેલાય એ પહેલાં તમે અહીંથી નીકળો તો સારું, હમણા તમારા ભાઈબંધ આવશે તો તમને તો કશુંય નહીં કહે, પણ તમારા ગયા પછી મને ધમકાવી નાખશે કે આવા પેશન્ટને તેં પેસવા જ કેમ દીધા?'

'પણ મારી વાત તો સાંભળો ભાભી,' હું હજુ કંઈ બોલું એ પહેલાં તો મિત્રની એન્ટ્રી થઈ.

'અરે પંડ્યા, ક્યારે આવ્યો? અને આમ ઊભો કેમ છે?' મિત્રે ચંપલ કાઢી કિચનમાં જઈ શાકભાજીની થેલી મૂકીને બહાર આવી મને પૂછ્યું, 'તારી ભાભી નથી કે શું?'

'છે ને,' મેં ગભરાતાં ગભરાતાં કહ્યું, 'હું નીકળું, મારે મોડું થાય છે.'

આટલું કહી હું બહાર નીકળવા જતો'તો ત્યાં જ મિત્ર પત્નીએ કહ્યું, 'પંડ્યાભાઈને જવા દો... એમનાથી ડિસ્ટન્સ રાખીને વાત કરજો, એમને કોરોના થયો છે...'

'વ્હોટ?' મિત્ર પણ ચમક્યો.

'ના યાર, ભાભીને મોટી ગેરસમજ થઈ ગઈ છે.' મેં ઝાંપા બહાર નીકળતાં કહ્યું, "હું આવ્યો હતો, મચ્છર મારવાની દવા માટે અને તેં કહ્યું'તું એટલે તારી મચ્છરદાની લેવા, પણ એકબીજાંની ખબર પૂછવામાં મોટો ગોટાળો થઈ ગયો. મને કોઈ કોરોના બોરોના થયો નથી, આઇ એમ OK."

— પછી તો અમે દોઢેક કલાક સાથે બેસીને પાલડીના અને પૂરા શહેરમાં રાજ કરતા મચ્છર વિશેની વાતો કરી.

વર્ષો પહેલાં તો અમદાવાદનો પાલડી-વાસણા વિસ્તાર મચ્છરોને કારણે બિનહરીફ રહેવાને કારણે વિશ્વવિખ્યાત હતો, પણ મ્યુનિ. કોર્પો. ના વહીવટદારોની અસીમ કૃપાને લીધે અમદાવાદના અન્ય વિસ્તારોએ જ નહીં, ગુજરાતનાં મોટાં મોટાં શહેરોએ પણ મચ્છર ઉછેર અને મચ્છર વિકાસનું કામ હરણફાળ ગતિએ કરવા માંડ્યું છે અને પાલડી-વાસણાની મોનોપોલી તોડી નાખી છે.

આજે પણ પાલડી વિસ્તારમાં સારા સારા છોકરા, બાપ બનવાની ઉંમર થઈ ગઈ હોવા છતાં, કુંવારા રહી ગયા છે, કારણ બીજું કોઈ નહીં, પણ મચ્છર! 'કૂવે નાખું, પણ મારી દીકરીને પાલડીમાં તો નહીં જ પરણાવું' એવો ભીષ્મ-સંકલ્પ લેનારો કોઈ પણ બાપ જમાઈથી હેરાન નથી થતો એટલો એ મચ્છરથી હેરાન થઈ જતો હોય છે.

માત્ર મચ્છરોને કારણે જ આ વિસ્તારની મોટા ભાગની છોકરીઓને ધરમનો ભાઈ શોધવા બહારના વિસ્તારમાં જવું પડતું નથી.

પહેલાં તો મચ્છર કરડે એટલે બહુબહુ તો મેલેરિયા થતો, પણ છેલ્લા કેટલાક સમયથી મચ્છરો પણ હાઈટેક થઈ ગયા છે. આજના મચ્છરોએ પણ પરંપરાગત રીતે રોગ ફેલાવવાનું છોડી દઈને 'ચિકનગુનિયા' જેવું ક્રાંતિકારી પગલું ભરવા માંડ્યું છે. ક્રાંતિકારી એટલા માટે કે અમારી સોસાયટીમાં રહેતા એક સો ટચના શુદ્ધ વૈષ્ણવજન, જે શુદ્ધ શાકાહારી, એમને 'ચિકન' ગુનિયા થઈ ગયો!

મેલેરિયા કરતાં ચિકનગુનિયાની મેડિકલ વેલ્યૂ વધવા માંડી છે. કોઈને પૂછીએ : 'મેલેરિયા થઈ ગયો કે શું?' ત્યારે એ બીમાર વ્યક્તિ ગર્વથી કહેશે : 'હોતું હશે? ચિકનગુનિયા! ચિકનગુનિયા થઈ ગયો છે!'

ભાવિ સાસુઓ એવા વિચારથી જ મચ્છરગ્રસ્ત અને મચ્છરપ્રૂફ વિસ્તારની છોકરી વધારે પસંદ કરતી હોય છે કે - જે

કન્યા આટઆટલા મચ્છરોના ડંખ સહન કરી શકે છે... એના જેવી સહનશીલ કન્યા બીજે ક્યાંથી મળવાની? વળી કન્યાની મા પણ પોતાના ભાવિ જમાઈની દયા ખાવાની કે મારી દીકરીએ 'ચિકનગુનિયા' ફેલાવતા મચ્છરોના ડંખ સહન કર્યા છે એને જમાઈ શું ડંખવાનો હતો?!

ગયા અઠવાડિયે હું એક સંબંધીની ખબર કાઢવા ગયો. આમ તો એને ચિકનગુનિયા જ થયો'તો, પણ બેભાન અવસ્થામાં એ લવરી કર્યા કરતો - 'ગિકનચુનિયા... ગિકનચુનિયા...' ત્યારે મેં ડૉક્ટરને પૂછ્યું, ''સાહેબ, તમે તો એમ કહો છો કે દર્દીને ચિકનગુનિયા થયો છે, પણ દર્દી તો કંઈક ન સમજાય તેવું 'ગિકનચુનિયા... ગિકનચુનિયા' એમ બબડ્યા કરે છે... પાછો કોઈ નવો રોગ તો નહીં થયો હોય ને?'' ડૉક્ટરે સ્ટેથોસ્કોપને ગળામાંથી કાઢતાં કહ્યું, 'આમ તો આ ભાઈને ચિકનગુનિયા જ થયો છે, પણ એનો વાઇરસ અત્યારે તો માત્ર જીભને જ લાગુ પડ્યો છે. એટલે હાથ કે પગ જકડાઈ જવાને બદલે જીભ સહેજ જકડાઈ ગઈ છે... બાકી, રોગ તો સેન્ટ પર સેન્ટ ગિકનચુનિયા જ... આઇમીન ચિકનગુનિયા જ છે, ચિંતા કરવા જેવું નથી.'

આમ તો જેનો કોઈ ચાર આનાય ભાવ પૂછતું ન હોય, એ આવી બીમારીને કારણે રાતોરાત મહાન બની જાય છે. જન્મથી કે કર્મથી મહાન નહીં બની શકનાર, ચિકનગુનિયાને લીધે તત્કાલીન સમય માટે ચોક્કસ મહાન બની જાય છે. શેષનાગ પર જેમ વિષ્ણુ ભગવાન પોઢ્યા હોય એમ, બીમાર વ્યક્તિ પલંગમાં, બાદશાહી ઠાઠથી પોઢી હોય અને ઑફિસનો બૉસ ખબર કાઢવા આવીને ઊભો હોય તોય શું - એ તો આરામથી પીઠ ફેરવી લઈને ઊંઘવાનો જ! આવી બાદશાહી તો બીમારીમાં જ પ્રાપ્ત થતી હોય છે!

> ગયા અઠવાડિયે હું એક સંબંધીની ખબર કાઢવા ગયો. આમ તો એને ચિકનગુનિયા જ થયો'તો, પણ બેભાન અવસ્થામાં એ લવરી કર્યા કરતો- 'ગિકનચુનિયા... ગિકનચુનિયા...'

ક્યારેક તો મને મચ્છરની ઈર્ષા આવે છે, કારણ કે એ ધારે એ વ્યક્તિને સ્પર્શ કરી શકે છે! મોટો મિનિસ્ટર હોય કે માણસ હોય, કોઈ મણિબહેન હોય કે મલ્લિકા શેરાવત હોય, મચ્છરને કોઈ જ આભડછેટ નહીં, કોઈ જ પ્રતિબંધ નહીં! મચ્છર સામ્યવાદમાં માને છે. એને તો સૌ સરખા. જોકે સૌરાષ્ટ્ર બાજુના મચ્છરો થોડા મરજાદી ખરા... એટલે એ કોને સ્પર્શ કરવો અને કોને ડંખ મારવો એ બાબતે આચારસંહિતાનું પાલન કદાચ કરે... શક્ય છે કે એ કારણે જ અહીંના મોટા ભાગના પુરુષોને ચિકનગુનિયા લાગુ પડ્યો હોય! પણ અમુક વિસ્તારના મચ્છરો તો, ભ'ઈસા'બ... સ્ત્રીઓ જોઈ નથી કે ડંખવાનું શરૂ કર્યું નથી! અહીંના પુરુષોને ચિકનગુનિયા પ્રમાણમાં ઓછો લાગુ પડ્યો છે. મચ્છરો પણ સમજુ હોય ને, કે ડંખનારને કોઈ ડંખ મારે?! આ બાબતે દક્ષિણ ભારત બાજુના મચ્છરોમાં થોડું સંસ્કાર જેવું ખરું! એ કરડતાં પહેલાં થોડો ગણગણાટ કરીને માણસને ચેતવી દે, પણ દિલ્હી વિસ્તારના મચ્છરો બહુ જ મુત્સદી છે. એ કોઈ રાજકારણીને તો નહીં, એમના સંબંધીઓને પણ ડંખતા નથી, એવું સમજીને કે મારા ડંખવાથી આ લોકોને તો ચિકનગુનિયા થવાનો નથી, શક્ય છે કે અમને 'પૉલિટિક્સ ગુનિયા' થઈ જાય! આ જ સંદર્ભમાં સ્વામી હર્ષાનંદે ક્યાંક લખ્યું છે (સ્વામી હર્ષાનંદ અમારા હાસ્યગુરુ છે!) કે 'ઇન્સાન સે મચ્છર જ્યાદા સમજદાર હૈ!'

ખરેખર તો મચ્છરોનો આભાર માનવો જોઈએ કે રાતોની રાતો આપણને જાગતા રાખે છે અને ચડ્ડીબનિયાનધારી ટોળકીઓના ત્રાસથી આપણને બચાવે છે. મારા હમઅક્કલ મિત્ર બાબુ બૉસનું તો એવું ય કહેવું છે કે મચ્છર હટાવ મશીનો કે મચ્છર ભગાવ અગરબત્તીઓનું ઉત્પાદન કરનારાઓને ચડ્ડીબનિયાનધારી ટોળકીઓ આર્થિક મદદ કરતી હોવી જોઈએ! અત્યાર સુધી ક્યારેય એવું નથી બન્યું કે માણસ રાતભર જાગતો રહ્યો હોય અને ચોર ચોરી કરી ગયો હોય! જેના પર મચ્છરોની સહેજ પણ કૃપા નથી હોતી એવા લોકો જ ઘસઘસાટ ઊંઘતા હોય છે અને ચોરલોકો પોતાની કળા કરી જતા હોય છે.

આજના સંજોગોમાં ડૉક્ટરો માટે કોઈ આરાધ્યદેવ હોય તો તે મચ્છરદેવ છે. મચ્છરોની અસીમકૃપાથી જ આજે આ લોકો બે પાંદડે અને ચાર પૈડે (એટલે કે ફોર વ્હિલરે) થઈ શક્યા છે! અમારા એક ડૉક્ટરમિત્રે હમણા નવો બંગલો ખરીદ્યો અને બંગલાનું નામ રાખ્યું : 'મચ્છરકૃપા.'

તમે કદાચ નહીં માનો, પણ વાત સાવ સાચી છે કે એક ડૉક્ટરે તો ગયા શ્રાવણ મહિનાની પહેલી અગિયારસથી કથા કરાવવાનો સંકલ્પ લીધો છે કે દર અગિયારસે કથા કરાવવાની. ના, સત્યનારાયણની નહીં, મચ્છરનારાયણની! મચ્છરોની અવિરત કૃપાથી જ એમનો ડૉક્ટરીનો ધંધો આજે ધમધોકાર ચાલે છે. કથા પૂર્ણાહુતિ વેળાએ કથા કરાવનાર ગોરબાપા દક્ષિણા લઈને ઊભા થાય એ પછી એ ડૉક્ટરમિત્ર કથાસ્થળની પ્રદક્ષિણા કરીને ધીમેથી બબડી લે : 'હે ગનગનારમ્ મચ્છરદેવ તમે મળજો સૌને, પણ ફળજો મને!' ■

રોસાલીન રહે જહાં, દર્દ ના રહે વહાં...
૧૯૨૫ થી આપની સેવામાં
ભાવસારનું આયુર્વેદિક
રોસાલીન®
લીનીમેન્ટ (માલિશ તેલ)
ROSALIN
LINIMENT
BHAWSAR
BALM
વા-વાયુથી થતા એડી, પીંડી, ઘુંટણ, ગરદન, કમર, છાતીમાં કળ મારવી, સોજો તથા શારીરિક તેમજ દરેક જાતના સાંધાનાં દુઃખાવા માટે ભાવસાર રોસાલીન લીનીમેન્ટ એજ એક ખાત્રી લાયક માલીશની દવા છે.
દરેક મેડીકલ અને આયુર્વેદિક સ્ટોર્સમાં ઉપલબ્ધ
ભાવસાર કેમિકલ્સ પ્રા. લિ. વ્યારા (તાપી), ગુજરાત • Customer Care : 02626 220015 • www.bhawsarayurveda.com

તમે પણ પેઇન કિલરના આદી નથી બની ગયા ને!

કમરમાં દુખાવો થયો – પેઇન કિલર લઈ લો, માથું દુખે છે – પેઇન કિલર લઈ લો, ઘૂંટણ દુખે છે – પેઇન કિલર લઈ લો. પેટમાં દુખાવો થાય છે – પેઇન કિલર લો. ઇનશોર્ટ શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દુખાવો થાય છે તો રાહત મેળવવા પેઇન કિલર એટલે દર્દનાશક દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી મર્યાદિત રીતે પ્રસંગોપ્રાત પેઇન કિલર લેવામાં આવે ત્યાં સુધી તો બહુ ચિંતા જેવું નથી હોતું, પણ દુખાવાને સતત નજરઅંદાજ કરીને રાહત મેળવવા પેઇન કિલરનો અતિરેક થાય ત્યારે કેટલીકવાર પરિસ્થિતિ વણસી જતી હોય છે.

હેતલ ભટ્ટ

થોડા સમય પહેલાં જ પેઇન કિલરના ઉપયોગને લઈને પ્રકાશિત થયેલા સરવે અનુસાર મહિલાઓ-પુરુષો, વૃદ્ધો - ટૂંકમાં કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિઓ પેઇન કિલરનો અવારનવાર ઉપયોગ કરે છે, પણ આ બધાંમાં મહિલાઓ પેઇન કિલરનો ઉપયોગ સૌથી વધુ કરે છે. સામાન્ય રીતે એવી માનસિકતા જોવા મળતી હોય છે કે માથું દુખે છે તો પેઇન કિલર લઈ લો, કમર દુખે છે તો પેઇન કિલર લઈ લો, પણ જ્યારે અવારનવાર પેઇન કિલર લેવામાં આવે ત્યારે તેની ઇફેક્ટ કરતાં સાઇડ ઇફેક્ટ થવાની માત્રા વધી જતી હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે માથું દુખે ત્યારે પેઇન કિલર લઈને રાહત મેળવી લેવામાં આવે છે, પણ બની શકે કે માથું ગેસના કારણે, આંખોની સમસ્યાના કારણે,

માઈગ્રેનના કારણે અથવા અન્ય કોઈ પણ કારણસર દુખતું હોય. જો ક્યારેક જ માથું દુખે અને દવા લેવામાં આવે તો વાંધો નથી, પણ અવારનવાર દવા લઈને માથાના દુખાવામાંથી છુટકારો મેળવવાનો ઉપાય અજમાવવામાં આવે તો ક્યારેક તે નુકસાનકર્તા પણ સાબિત થઈ શકે છે. એનો અર્થ એ કે બીમારી કદાચ વકરી રહી હોય, પણ તમે તેને ધ્યાનમાં નથી લીધી, ટેમ્પરરી ઉપાય કરીને તેને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરો છો. મોટા ભાગે મહિલાઓમાં વધુ પ્રમાણમાં આવી માનસિકતા જોવા મળે છે. મહિલાઓના મોઢે અવારનવાર સાંભળવા મળે છે કે ઘરની જવાબદારીઓ નિભાવવાની હોય ત્યારે માથું પકડી ને કે કમર કે ઘૂંટણનો દુખાવો પકડીને બેસી ન શકાય. વાત સાચી છે પણ આ પ્રકારની માનસિકતા ક્યારેક હાનિકારક પુરવાર થતી હોય છે. એમ કહી શકાય કે મહિલાઓ પોતાના જ સ્વાસ્થ્ય સાથે રમત રમે છે. વારંવાર પેઇન કિલરનો ઉપયોગ શરીરના અવયવોને નુકસાન પહોંચાડે છે. ડૉક્ટર દ્વારા લખીને આપવામાં આવેલી દવા લેવી વધારે હિતાવહ છે. ઘણા લોકો દલીલ કરતા હોય કે ડૉક્ટર પણ પેઇન કિલર જ લખીને આપે છે. સાચી વાત છે, પણ ડૉક્ટરના ડૉક્ટર બનવું કેટલીકવાર મુશ્કેલીમાં મૂકી શકે છે. ડૉક્ટર વ્યક્તિની તકલીફને ધ્યાનમાં રાખીને તેને જે માત્રાની જરૂર હોય એટલી જ માત્રાનો ડોઝ લખી આપે છે.

ડૉક્ટરો કહે છે કે ઓટીસી એટલે કે ઓવર ધ કાઉન્ટર ડ્રગ્સ મેડિકલ સ્ટોર પર સરળતાથી મળી રહે છે. આ ઓટીસી લેવા માટે ડૉક્ટરના પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર નથી પડતી. તેથી તેનો બહોળી માત્રામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જોકે, આ દવાઓનો ઓવર ડોઝ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને ઘણીબધી રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે. ઘણીવાર વ્યક્તિઓ આ દવાઓ પર એટલી નિર્ભર થઈ જતી હોય છે કે તેઓ તેના આદી બની જાય છે. પછી જ્યારે માથું કે હાથ-પગ દુખે ત્યારે તેમને એમ જ લાગે કે હું દવા નહીં લઉં તો મને આરામ નહીં મળે. તેઓ રાહ જોવાને બદલે અન્ય કોઈ ઘરગથ્થુ ઉપચાર કરવાને બદલે કે ડૉક્ટરની પાસે જવાને બદલે જેવી દુખાવાની શરૂઆત થાય કે તુરંત જ પેઇન કિલર લઈ લે છે. તેઓ વિચારે છે કે હું પહેલા જ દવા લઈ લઉં તો વધારે પરેશાન નહીં થાઉં.

દવાઓ વ્યક્તિને બીમારીમાંથી નિજાદ અપાવવા માટે જ બનાવવામાં આવી છે, પણ ક્યારે, કેટલા પ્રમાણમાં લેવી જોઈએ તેની જાણકારી રાખવી પણ જરૂરી છે. આ દવાની સાઇડ ઇફેક્ટ ન થાય તે માટે પણ કયા પગલાં લેવા તેના પર પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી બની જાય છે. એવું નથી કે માત્ર મહિલાઓ જ પેઇન કિલરનો સૌથી વધુ અને બિનજરૂરી ઉપયોગ કરે છે, પુરુષો પણ પેઇન કિલરનો મોટાપાયે ઉપયોગ કરે છે, પણ પુરુષોની સરખામણીમાં મહિલાઓ પેઇન કિલરનો સૌથી વધુ ઉપયોગ કરે છે. મહિલાઓ અને પેઇન કિલરના ઉપયોગના સંદર્ભમાં મેડિકલ એક્સપર્ટનું માનવું છે કે મહિલાઓને પૂરતા પ્રમાણમાં આરામ નથી મળતો, તેઓ પોતાના ડાયેટ પર ધ્યાન નથી આપતી, તેમના મગજ પર સતત જુદી જુદી વાતોનું પ્રેશર રહેતું હોય છે તેથી તેઓ જુદા જુદા પ્રકારના દુખાવાનો શિકાર બને છે અને આ દુખાવો સહન ન થતાં તેઓ પેઇન કિલર લેવાનું શરૂ કરી દે છે. પછી જ્યારે પણ આ પ્રકારનો દુખાવો અનુભવે કે તુરત જ ઈઝી

પેઇન કિલર લેવી જરૂરી બની જાય તો ધ્યાન રાખો...

ક્યારેય ભૂખ્યા પેટે પેઇન કિલર ન લો. ભૂખ્યા પેટે પેઇન કિલર લેવાને કારણે એસિડિટી થવાનું જોખમ રહે છે. તેથી નાસ્તો કર્યા બાદ પેઇન કિલર લો.

પેઇન કિલર લીધા બાદ શરીરમાં પાણીની અછત ન સર્જાય તેનું ધ્યાન રાખો. પાણી પીતા રહો. પાણી વધુ પ્રમાણમાં પીવાને કારણે હાનિકારક રસાયણો યુરિન વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને સાઇડ ઇફેક્ટના પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે.

શક્ય હોય તો ઘરગથ્થુ ઉપચાર અપનાવો.

કેલેન્ડરમાં માર્ક કરવાનું રાખો કે તમે ક્યારે ક્યારે પેઇન કિલર લીધી. જો એક મહિનામાં દસ કે તેથી વધુ વાર પેઇન કિલર લેવાની ફરજ પડે તો ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધો. ડૉક્ટર જે દવાઓ આપે, જે ડોઝ નક્કી કરે તે અનુસાર દવા લો.

શું આપને...
ગોઠણમાં દુઃખે છે? ચાલવામાં ગોઠણ દુઃખે છે?
દાદરા ચડવા/ઉતરવામાં ગોઠણ દુઃખે છે?
ઉભા રહેવામાં ગોઠણ દુખે છે? ગોઠણમાં સોજા રહે છે?
ગોઠણથી પગ ત્રાંસા થઈ ગયા છે?
ગોઠણમાંથી અવાજ/કડાકા આવે છે?
ગોઠણને વાળવા/સીધા કરવામાં તકલીફ છે?
ગોઠણના સાંધા જકડાઈ જાય છે?
જમીન પર બેઠા પછી ઉભા થવામાં ગોઠણ દુખે છે?
ચાલતી વખતે ગોઠણનું સંતુલન જતું રહેશે એવો ડર લાગે છે?
ગોઠણના ઓપરેશન (TKR) ની સલાહ આપવામાં આવેલ છે?
એડવાન્સડ ઓસ્ટીયો આર્થાઈટીસ માટે ઓપરેશન
ટોટલ-ની-રીપ્લેસમેન્ટ (TKR) શ્રેષ્ઠ સારવાર છે.
પ્રભુકૃપા
હોસ્પિટલ
સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છની એકમાત્ર સુપર સ્પેશ્યાલિટી હોસ્પિટલ
જ્યાં ફક્ત જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જરી જ કરવામાં આવે છે
અહી ફેક્ચર, ટ્રોમા, લીગામેન્ટની ઈજા, કમર/ગરદનના દુઃખાવા,
સ્પોન્ડીલાઇટીસ, સાયટીકા, સ્નાયુના દુઃખાવા, વા વિગેરેની
સારવાર કરવામાં આવતી નથી.
સૌરાષ્ટ્રની પ્રથમ અને એક માત્ર સુપર સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ જ્યાં ફક્ત
ચુનિકમ્પાર્ટમેન્ટ (પાર્શ્વિલ), પ્રાથમરી ટોટલ, કોમ્પલેક્ષ પ્રાથમરી
તથા રીવીઝન-ની-રીપ્લેસમેન્ટ સર્જરી જ કરવામાં આવેલ છે.
જ્યુબેલી ગાર્ડન પાસે, કસ્તુરબા રોડ, સીનીયર સીટીઝન પાર્ક સામે, રાજકોટ.
0281-2226674 9898 778 541
/prabhukrupahospital www.prabhukrupahospital.in
ડૉ. કેતન શાહ
એમ. એસ. (ઓર્થો.)
ડી.એન.બી. (ઓર્થો)
જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જન
PASSIONATE ABOUT KNEE CARE

ફેમિલી ઝોન

ટુ એસ્કેપ અપનાવે છે અને એ છે પેઇન કિલર. નિષ્ણાતોનું કહેવું છે કે મોટા ભાગના લોકોને ખબર જ નથી કે પેઇન કિલરનો વધુ પડતો ઉપયોગ કિડનીને નુકસાન કરે છે. જો કોઈ મહિલા એક મહિનામાં પંદરથી વધુ વાર પેઇન કિલરનો ઉપયોગ કરતી હોય તો તે પોતાના સ્વાસ્થ્ય સાથે રમત રમી રહી છે એમ સમજવું. જ્યારે ડૉક્ટર કોઈ પેઇન કિલર પ્રિસ્ક્રાઇબ કરે છે ત્યારે તે ડોઝ નક્કી કરે છે. પેઇન કિલરની સાઇડ ઇફેક્ટ ખાળવા માટે તે કેટલીકવાર અન્ય સપોર્ટિવ પિલ પણ સજેસ્ટ કરે છે અથવા ડાયેટમાં શું ફેરફાર કરવો તે સૂચવે છે. પેઇન કિલર કિડની ઉપરાંત ફૂડ પાઇપ અને પેટની લાઇનિંગ પર પણ વિપરીત અસર કરે છે. પરિણામે ક્યારેક મહિલાઓ અલ્સર-પાઇલ્સ જેવી સમસ્યાઓનો શિકાર બને છે. આ દવાઓમાં રહેલાં રસાયણોને કારણે લોહીની ઊણપ પણ સર્જાતી હોય છે. તેના કારણે મહિલાઓ વારંવાર થાક અનુભવે છે. સૌથી વધુ તો એસિડિટીની સમસ્યા જોવા મળે છે. કેટલીક દવાઓ કિડની પર અસર ન કરે તો હૃદય પર અસર કરે છે. પેઇન કિલરના અતિરેકના કારણે કેટલીકવાર હાર્ટ ફેઇલ્યોર થવાનું જોખમ ઊભું થતું હોય છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે કોઈ પણ દવા હોય વત્તા-ઓછા અંશે તે નુકસાન કરે જ છે. ડૉક્ટર દવા લખે છે ત્યારે મોટા ભાગે તેની સાઇડ ઇફેક્ટ ઓછી થાય અથવા બેલેન્સમાં રહે તે માટેની દવાઓ સાથે લખે જ છે. તેથી જ ડૉક્ટરને જાણ કરીને તેમની સલાહ મુજબ પેઇન કિલર લેવાની સલાહ મેડિકલ એક્સપર્ટ આપે છે.

મેન્સ્ટ્રુઅલ પેઇન

મહિલાઓ માસિક સ્રાવ દરમિયાન સૌથી વધુ પરેશાન થતી હોય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન તેઓ પેઇન કિલરનો સૌથી વધુ ઉપયોગ કરે છે. પેઇન કિલરનો વધુ પડતો ઉપયોગ ગર્ભાશયને નુકસાન પહોંચાડે છે. તેથી મહિલાઓએ ગાયનેકોલોજિસ્ટને મળીને તેમણે પ્રિસ્ક્રાઇબ કરેલી દવાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

સાઇકોલોજી પણ કામ કરે છે...

મહિલાઓને બાળપણથી શીખવવામાં આવે છે કે શરીર છે, નાની-મોટી તકલીફ તો રહ્યા કરે, બહુ ગણકારવાનું નહીં. પંપાળવાનું નહીં. વાત સાચી છે. શરીરને ખડતલ બનાવવું જરૂરી છે, પણ જ્યારે વારંવાર દવાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂરજ પડે ત્યારે મહિલાઓએ ડૉક્ટર પાસે ચેકઅપ કરાવવું જરૂરી છે. મહિલાઓ શરીરના દુખાવાને ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ લેતી હોય છે અને તેથી જ પેઇન કિલરનો ઉપયોગ કરીને દુખાવામાંથી છુટકારો મેળવવાનો માર્ગ અપનાવી લેતી હોય છે. જોકે, આ પ્રકારની માનસિકતા ક્યારેક મોંઘી પડી જતી હોય છે. શરીર કોઈ બીમારીનો સંકેત આપતું હોય એ સમજવાને બદલે આપણે પેઇન કિલર લઈને એ સંકેતને અવગણવાનું શરૂ કરીએ છીએ. કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે દુખાવાથી ગભરાવવાની જરૂર નથી, ક્યારેક જરૂર પડે તો પેઇન કિલર લઈ પણ લેવી જોઈએ, પણ વારંવાર પેઇન કિલરનો ઉપયોગ લેવાની ફરજ પડતી હોય તો ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધવો જોઈએ. ■

અધ્યાત્મ માર્ગના યાત્રી સાક્ષરવર્ય રાધેશ્યામ શર્મા

ગુજરાત અને ગુજરાતી ભાષાના સાક્ષરવર્ય રાધેશ્યામ શર્માની ચિરવિદાય ગુજરાતી સાહિત્યમાં એક અનોખો શૂન્યાવકાશ સર્જે તેવી છે. સાહિત્યનાં અનેકવિધ રૂપોમાં તેમની કલમે જે સાહજિકતાથી વિહાર કર્યો અને એ રીતે તેમણે જે સર્જનો આપ્યાં એમાંના અનેક આજે ય અદ્વિતીય છે. ૮૪ વર્ષના આયુષ્યમાં જીવનના આખરી દિવસો સુધી મહદ્અંશે તેમની સક્રિયતા રહી. પૂર્વ અને પશ્ચિમના સાહિત્યનો તેમનો અભ્યાસ એવો કે તેમનાં વિવેચનોમાં સતત વિદ્વતાપૂર્ણ ઉલ્લેખો આવ્યા કરે અને તેને આધારિત તેમની ટિપ્પણીઓ તેમની કૃતિને નવી ઊંચાઈને સ્પર્શે. તેમની પ્રયોગશીલતાને સંભવતઃ હજુ સુધી ગુજરાતી સાહિત્યમાં કોઈ આંબી શક્યું નથી. 'ફેરો' લઘુ નવલે તેમને યશસ્વી બનાવ્યા. તેનો હિન્દી અનુવાદ પણ થયો. રાધેશ્યામભાઈની પ્રતિભા એવી કે માત્ર સાહિત્યનું ક્ષેત્ર તેમને સાંકડું પડે. શાસ્ત્રીય અને ફિલ્મ સંગીતના પણ એવા જ રસિયા. અધ્યાત્મ માર્ગના અનોખા પ્રવાસી. કથાકારની પારિવારિક પરંપરાને અપનાવીને સાતેક વર્ષ તેમણે પણ પિતાશ્રી સિતારામ શર્માને પગલે ચાલીને ભાગવત કથા-કીર્તન કર્યા. આ કથા તેઓ સંગીત સાથે કહેતા. એ માટે તેઓ પગેથી વગાડી શકાય તેવા હાર્મોનિયમનો ઉપયોગ કરતા. ફિલ્મ સંગીતના તેમના અભ્યાસે નૌશાદ જેવા દિગ્ગજ સંગીતકારને પણ અભિભૂત કર્યા અને તેમની પ્રશંસા પામ્યા. ફિલ્મી ગીતોનો તેમનો અભ્યાસ એવો કે ફિલ્મી ગીતોમાં રહેલા કાવ્ય તત્ત્વ અને તેના ગૂઢાર્થ તેમ જ સંગીતના પાસાને વ્યક્ત કરતા લેખોની શ્રેણી 'કુમાર' માસિકમાં અને જનસત્તા - લોકસત્તામાં કરી. ફિલ્મી ગીતોને છીછરા ગણવાની મનોવૃત્તિ સામે તેમનો આક્રોશ હતો. એ આક્રોશે જ તેમને આ શ્રેણી લખવા પ્રેર્યા. શ્રીમદ્ભાગવત કથાકારને નાતે ભાગવતના અભ્યાસી અને સ્થૂળ કથા ઉપરાંત કથાના માધ્યમથી અધ્યાત્મની ગહેરાઈને સ્પર્શવાનો તેમનો પ્રયાસ તેમને ઓશો-રજનીશ સુધી લઈ ગયો. પ્રારંભે રજનીશને એક તૂત ગણાવનાર રાધેશ્યામભાઈ તેમની સાથેના અંગત પરિચયે તેમનાથી પ્રભાવિત થઈ ગયા એટલું જ નહીં તો ખુદ રજનીશ તેમના ભાગવતના અભ્યાસથી પ્રભાવિત થયા અને ૧૯૭૦માં કુલુ-મનાલીના શિબિરમાં તેમને પ્રશ્નકર્તા તરીકે લઈ ગયા. ત્યાં રાધેશ્યામભાઈએ ઓશો-રજનીશને માત્ર શ્રીકૃષ્ણ વિશે જ અસંખ્ય પ્રશ્નો પૂછ્યા અને ઓશોએ તેમના જે સવિસ્તર ઉત્તરો આપ્યા તેમાંથી સર્જાયું ઓશોનું અનોખું પુસ્તક 'શ્રીકૃષ્ણ મેરી દૃષ્ટિ મેં.' આ પુસ્તક આજે પણ એટલું જ લોકપ્રિય છે. એ પછી તો તેમણે 'રજનીશ-દર્શન'નું સંપાદન કર્યું. રજનીશના ગીતા-દર્શનના બીજા અધ્યાયના પુસ્તકનું આમુખ પણ લખ્યું અને રજનીશની પ્રશંસા પામ્યા. આમ છતાં તેઓ ક્યારેય ઓશોના અનુયાયી ન બન્યા. અલબત્ત, અધ્યાત્મનો રંગ તેમને દાદા ભગવાન સુધી ખેંચી ગયો અને એ સંગ આખરી શ્વાસ સુધી રહ્યો. મહત્ત્વની વાત એ છે કે અધ્યાત્મ માર્ગમાં કઈ સાચી દિવ્ય ચેતના છે અને કોને અનુસરવું તેને વિશેની રાધેશ્યામભાઈની પોતાની આગવી દૃષ્ટિ હતી. એટલે જ ઓશો-રજનીશ તાર્કિક અને પ્રભાવી દાર્શનિક વક્તા હતા તો પણ તેઓ તેમના પ્રભાવથી મુક્ત રહી શક્યા.

'સમભાવ'ના સંસ્થાપક ભૂપત વડોદરિયા સાથેનો તેમનો સંબંધ સાહિત્ય-મૈત્રીનો પણ તદ્દન અનોખો. વિદેશી સાહિત્ય વિશેની તેમની અભ્યાસ-ઉત્કંઠા અને અભીપ્સા-તૃષા ભૂપતભાઈના સાંનિધ્યમાં સંતોષાતી. ભૂપતભાઈના જીવનલક્ષી નિબંધોનું સંપાદન 'ઇન્દ્રધનુષ-૧૦૧' શીર્ષકથી કર્યું અને તેમાં તેમણે ભૂપતભાઈની અનોખી ચોટદાર લેખનશૈલીને પરિભાષિત કરી. તેમણે ભૂપતભાઈની એક અનોખી નવલકથા 'લંકા સોનાની, રાજ રાવણનું'નું વિસ્તૃત વિવેચન કરેલું. ભૂપતભાઈની ચિરવિદાયે તેમણે ભારે આઘાત અનુભવ્યો હતો. 'સમભાવ' દૈનિક અને પછી 'જનસત્તા-લોકસત્તા' કટાર લેખક તરીકે તેઓ સપ્તાહમાં બેથી ત્રણ કોલમો લખતા. ભૂપતભાઈને નિયમિત મળવા આવવાનું તો જાણે વ્યસન. ગુજરાતી સાહિત્યના ક્ષેત્રે જે કેટલીક મૈત્રી ઉલ્લેખનીય બની છે તેમાં રાધેશ્યામભાઈ અને લાભશંકર ઠાકરની મૈત્રીનો પણ ઉલ્લેખ કરવો પડે. બંને કૉલેજકાળથી મિત્રો, પરંતુ લાભશંકર ઠાકરના અવસાને મૈત્રી ખંડિત કરી. સર્જક - લેખક ઉપરાંત અધ્યાત્મ માર્ગના પ્રવાસી હોવાને નાતે તેમણે ધર્મ સંદેશ અને ધર્મ લોક જેવાં સામયિકોનું વર્ષો સુધી સંપાદન કરેલું. એ રીતે તેમને પત્રકાર પણ ગણવા પડે. ફિલ્મો જોવાના શોખીન તો એવા કે અમદાવાદમાં જ્યારે સત્યજીત રેની 'ચારુલતા' ફિલ્મ રજૂ થઈ ત્યારે તેની અનેક ટિકિટો ખરીદીને સાહિત્યકાર મિત્રો ઉમાશંકર જોશી, અશોક હર્ષ, નિરંજન ભગત, સ્નેહરશ્મિ વગેરેને મોકલી આપીને સૌએ સાથે ફિલ્મ નિહાળેલી. આવા ગમતાનો ગુલાલ કરનારા રાધેશ્યામભાઈ હવે આપણી વચ્ચે રહ્યા નથી. જય સચ્ચિદાનંદના ધ્વનિ સાથે તેમને હાર્દિક શ્રદ્ધાંજલિ. ■

તમારું વીક કેવું જશે?

૧૮ સપ્ટેમ્બરથી ૨૪ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૧

મેષ (અ,લ,ઈ): તમારી આવકમાં સતત થઈ રહેલી વૃદ્ધિ તમને સાતમા આસમાને પહોંચાડી શકે છે, પરંતુ આ કારણે જ તમે કેટલાક નિરર્થક ખર્ચાઓ પણ કરવા લાગશો. સ્વયંને મજબૂત સ્થિતિમાં જોશો.

તુલા (ર,ત): આ સપ્તાહ દરમિયાન તમારા વિદેશ પ્રવાસના યોગ છે. તમે પોતાના પૈતૃક ગામ અથવા જૂના મકાનને જોવા માટે જઈ શકો છો. જૂના સંસ્મરણો વાગોળીને તમને ખૂબ જ ખુશીની પ્રાપ્તિ થશે.

વૃષભ (બ,વ,ઉ): આ સપ્તાહે તમે તમારા કામમાં સંપૂર્ણ નિષ્ઠા સાથે કાર્યરત થશો. જેનાથી તમને સારા પરિણામની પ્રાપ્તિ થશે. મનગમતી જગ્યાએ તમારી ટ્રાન્સફર થઈ શકે છે. બઢતી મળવાની શક્યતા છે.

વૃશ્ચિક (ન,ય): આ સપ્તાહે તમે પરિવારના સભ્યો સાથે સમય વ્યતીત કરવાનું પસંદ કરશો. તમારા ઘરની જરૂરિયાતોને સમજશો અને સાથે જ ઘરેલુ ખર્ચા પણ કરશો. તમે પોતાના સુખનાં સાધનોમાં વૃદ્ધિ કરશો.

મિથુન (ક,છ,ઘ): સપ્તાહની શરૂઆતના સમયગાળા દરમિયાન તમે કોઈ પ્રવાસે જઈ શકો છો. આ પ્રવાસ તમારી માનસિક સ્થિતિને મજબૂત બનાવશે. તમારા મિત્રો સાથે મુલાકાતની તક પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

ધન (ભ,ફ,ધ,ઢ): સપ્તાહની શરૂઆત કોઈ પ્રવાસથી થઈ શકે છે. આ પ્રવાસ તમને કંઈક આપીને જશે. કેટલાક નવા મિત્રો બનાવવાની તક પ્રાપ્ત થશે. કામના ક્ષેત્રે તમારા હોદ્દામાં પણ વધારો થઈ શકે છે.

કર્ક (ડ,હ): સપ્તાહની શરૂઆત દરમિયાન પોતાના અંગત જીવનમાં કેટલીક અડચણો અને અવરોધોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. સંબંધોમાં આવેલી આ તકલીફો તમને અધીર અને આક્રમક બનાવી શકે છે.

મકર (ખ,જ): આ સપ્તાહ દરમિયાન તમારી આવકમાં વધારો થશે. તમારી આર્થિક સ્થિતિ મજબૂત બનશે. તમારા દામ્પત્યજીવનમાં સમજદારીમાં વધારો થશે. તમે સાથે મળીને પરિવારને આગળ વધારશો.

સિંહ (મ,ટ): આ સપ્તાહના મધ્યે તમે ધાર્મિક કામો વધારે કરશો અને તમારું મન સાંસારિક કાર્યોથી વિરક્ત થવા તરફ આગળ વધશે, પરંતુ સપ્તાહનો અંતિમ તબક્કો તમારા માટે ખૂબ જ સારો રહેવાનો છે.

કુંભ (ગ,શ,સ,ષ): આ સપ્તાહ દરમિયાન પોતાના સંબંધને મજબૂતી પ્રદાન કરવા માટે શક્ય એટલા તમામ પ્રયાસ તમે કરશો. સાસરી પક્ષના લોકો સાથે હળવા-મળવાનું તમારા માટે જરૂરી રહેશે.

કન્યા (પ,ઠ,ણ): આ સપ્તાહે તમારે સ્વયં પર ખૂબ જ નિયંત્રણ રાખવું પડશે. દામ્પત્યજીવનમાં પ્રવર્તમાન તણાવને ઘટાડવા માટે તમે પોતાની જાતને ધીરજના પાઠ શિખવો અને શાંત મન રાખવું જરૂરી થઈ પડશે.

મીન (દ,ચ,ઝ,થ): આ સપ્તાહે તમને માનસિક તણાવમાંથી મુક્તિ મળી જવાથી તમારા કામ પાર પડવા લાગશે. આ સમયમાં તમને ભાગ્યનો સાથ પ્રાપ્ત થશે. તમારું મન કોઈ નવી વસ્તુ શીખવા પ્રેરિત થશે.

સમસ્યા અને નિરાકરણ

GaneshaSpeaks.com
Your friend, astrologer & guide
FOR ASTROLOGY DIAL 55181*

પ્રશ્ન : જ્યોતિષાચાર્યજી, મારું વાહન રિપેર કરવાનું પોતાનું ગેરેજ છે. છેલ્લાં ૨૫ વરસથી જામેલો ધંધો છે, પરંતુ હાલ નવી ગાડીઓમાં કોમ્પ્યુટર ટેક્નોલોજીયુક્ત બનાવટ આવતી હોવાથી હવે મારે મારા ધંધામાં પરિવર્તન કરવાની ઇચ્છા છે, તો મારા જન્માક્ષર જોઈને જણાવો કે મારો ધંધા પરિવર્તનનનો વિચાર મને સફળતા અપાવશે?

- કરણ પટેલ, ખંભાત

જવાબ : કરણભાઈ, તમારી જન્મકુંડળીના અભ્યાસ પરથી માલૂમ પડે છે કે આપની કુંડળીમાં ગુરુ ઉચ્ચનો તથા બુધનું સ્થાન પણ અતિ શુભદાયક હોવાથી એવું કહી શકાય કે તમે સાલ ૨૦૨૧ સુધી જૂનો ધંધો ચાલુ રાખો. ૨૦૨૨માં તમે નવા ધંધામાં ઝંપલાવશો તો તમારી પ્રગતિ અને સર્જન ખીલી ઊઠશે. આ માટે નિત્ય હનુમાનજીના દર્શન કર્યા બાદ સઘળા કાર્ય હાથ પર લેવા.

તમે પણ તમારી મૂંઝવતી સમસ્યાનું નિરાકરણ મેળવી શકો છો. પ્રશ્ન મોકલવાનું સરનામું : 'સમસ્યા અને નિરાકરણ', ' અભિયાન', સમભાવ હાઉસ, ચીફ જસ્ટિસ બંગલોની સામે, બોડકદેવ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. પ્રશ્ન મોકલતી વખતે જન્મનો સમય, સ્થળ, જન્મ તારીખ અને કુંડળી સાથે ત્રુટક લાઇનવાળી આ કૂપન અવશ્ય બીડવી.

ચિરંજીવીઓની અનાદિકાળથી ચાલી આવતી કથાનું વર્તમાનમાં નવતર પ્રાગટ્ય...

'મૃત્યુંજય.' મહાભારતના વિસરાયેલા પાત્ર અંગરાજ અને જેષ્ઠ પાંડુપુત્ર એવા કર્ણ વિશે આપણી ભારતીય ભાષા મરાઠીમાં એના સિદ્ધહસ્ત લેખક શિવાજી સાવંતે લખેલી યશદાયી કથા સાથે શીર્ષકની સામ્યતા ધરાવતી આ નવલકથા પાત્રો, કથા, રજૂઆત ઇત્યાદિ જેવા ઘણા અર્થમાં જુદી છે. મરાઠીમાં લખાયેલી કથા એક માત્ર કર્ણના પાત્રની આસપાસ ફરે છે, જ્યારે આ નવલકથામાં સતયુગથી કળિયુગની વચ્ચે અનેક પાત્રો વચ્ચે સોમનાથ મહાદેવ એક વિશિષ્ટ પાત્ર તરીકે ઊપસી આવે છે.

લેખક દ્વય પરખ ભટ્ટ અને રાજ જાવિયાએ પાંચ ભાગની શ્રેણીમાં લખવા ધારેલી મહા-અસુર શ્રેણીનો આ પહેલો ભાગ છે. નવલકથાના ૪૯૯મા પાને આ કથાશ્રેણીનો બીજો ભાગ 'નાગપાશ' શીર્ષકથી વર્ષ ૨૦૨૨માં આવશે એની આગોતરી જાહેરાત કરવામાં આવેલી છે. કુલ ૭૧ પ્રકરણ અને ૫૨૮ પાનાંના ફલક પર વિસ્તરેલી આ કથાની શરૂઆત ઈસવીસન ૪૭૦માં આરબ પ્રદેશની જિમાની ખીણથી થાય છે. એનું અનુસંધાન ઈસવીસન ૧૦૨૬ના અફઘાનિસ્તાન અને ઈસવીસન ૨૦૦ના દુબઈ-યુએઈ સાથે સંધાય છે. પછી કથા અચાનક વર્તમાનના રાજકોટમાં પ્રવેશે છે. ફરી કથાપ્રવાહ પાછો સતયુગમાં અમરાવતી, ત્યાંથી વર્તમાનમાં મુંબઈ-રાજકોટ વચ્ચે ચાલ્યા કરે છે. ઈસવીસન ૧૯૪૮માં સોમનાથના પ્રવેશ પછી ફ્લેશબેકમાં ઈસવીસન ૧૦૨૫ના સોમનાથ અને ઈસવીસન પૂર્વે ૩૧૦૨ના પ્રભાસક્ષેત્ર સુધી પહોંચે છે. દિલ્હી-મુંબઈ-અમદાવાદ-દુબઈ વગેરે શહેરો વચ્ચે રાજકોટ તો કથાપ્રવાહનું મૂળ કેન્દ્ર બની રહ્યું છે.

આમ તો કથા આર્યાવર્ત અને મરુભૂમિ વચ્ચે વહેતી હોય એવું લાગે છે. પહેલા પ્રકરણના પહેલા પાને ઈસવીસન ૪૭૦માં આરબ પ્રદેશની જિમાની ખીણથી શરૂ થયેલી વાતનું પુનઃજોડાણ ફરીથી એ સ્થળ સાથે ૪૨મા પ્રકરણમાં થાય છે. આરબ પ્રદેશમાં શરૂ થયેલી કથાનો પહેલો ભાગ રાજકોટ ખાતે વિરામ પામે છે. કથામાં સતયુગથી શરૂ કરીને પ્રવર્તમાન કળિયુગના આજના વર્તમાન સુધીના કાળખંડને એક અલગ રીતે સાંકળી લેવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. જોકે એમાં બનતી ઘટનાઓના ઇતિહાસની હકીકતો સાથે સર્જકોએ પોતાની કલ્પનાઓને પણ ઉમેરીને કથાને વધુ રોચક અને રોમાંચક બનાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

આ પ્રકારની કથારસ (જોનર)ના ચાહકો અને વાચકોને કથાપ્રવાહ અને રજૂઆત કદાચ પ્રસિદ્ધ લેખક અશ્વિન સાંઘી અને ખાસ તો એમના પુસ્તક 'ક્રિષ્ના કીઝ'થી પ્રેરિત હોય એવું લાગે, કારણ કે એમાં પણ આવી જ રીતે એક રહસ્યની શોધમાં એક પછી એક વિજ્ઞાની-સંશોધક-આર્કિયોલોજિસ્ટ ઇત્યાદિની શ્રેણીબદ્ધ કત્લની કથા ઉમેરાતી જાય છે અને વિશ્વના કંઈકેટલાંય સ્થળે અથડાયા-કુટાયા પછી એ રહસ્ય ખૂલે છે ભારતમાં, એક જાણીતા સ્થળે.

આ પ્રકારની કથા અને શૈલીની એક ખાસિયત એ હોય છે કે એ જેમ જેમ વાચક કથાપ્રવાહની સાથે આગળ વધે એમ એમ કથાનું રહસ્ય વાચકોની જિજ્ઞાસા વધારતું જાય. એમાં હકીકત અને કલ્પનાનું એવું અદ્ભુત મિશ્રણ હોય કે ક્યારેક એ તાગ લગાવવો મુશ્કેલ બની જાય છે કે ખરેખર આમાં ઇતિહાસમાં નોંધાયેલી ઘટના કઈ અને લેખકે કરેલી કલ્પના કઈ? ગુજરાતી સાહિત્યના પ્રખ્યાત નવલકથાકાર કનૈયાલાલ માણકેલાલ મુનશીની કેટલીક નવલકથાઓમાં એમણે પોતીકી શૈલીથી આવાં કેટલાંક પાત્રો અને ઘટનાઓ ઉમેર્યા છે કે જેની ઇતિહાસમાં ક્યાંય કશીય નોંધ મળતી નથી. એમની કીર્તિદા નવલત્રયીમાં આવતું કાક ભટ્ટનું પાત્ર એ આવું જ એક પાત્ર છે.

જોકે પોતાની નવલકથા વિશે પરખ ભટ્ટે લખ્યું છે કે,

જાપાનની રોશોમોન કથનશૈલીનો ઉપયોગ કરીને એમણે સમાંતરે બીજી વાર્તા પણ ઘડી, જે સતયુગના સમયની હતી.(પા.૯)

આ વાતનો નિર્દેશ કથાના પહેલા પ્રકરણના પહેલા પાના પર જ

આપી દીધો છે. વાંચો-

૩૫૭૨ વર્ષથી એક રહસ્યને પોતાના ખોળામાં સમાવીને બેઠેલી જિમાની ખીણના એ રહસ્યની પિપાસા વિશ્વના ઘણા તાંત્રિકો અને અઘોરીઓને હતી, પરંતુ તેઓ જાણતા હતા કે સાક્ષાત્ પ્રભુ શેષનાગનું અભયવચન પ્રાપ્ત હોવાથી એને એકમાત્ર સિદ્ધયોગી મહામહોપાધ્યાય આંબી શકે એમ છે. પોતાના પુત્રો સહિત મહામહોપાધ્યાય એ મકબરાની ગુફા સુધી પહોંચ્યા. (પા.૧)

પહેલા પ્રકરણની વાતનું મૂળ કે એની મૂળકથા છેક ૩૪મા પ્રકરણમાં ઉઘડે છે. વાંચો-

મહામહોપાધ્યાયે ભગવાન શેષનાગને સાષ્ટાંગ દંડવત્ કર્યા અને બોલી ઊઠ્યા, 'નિરાંતે વૈકુંઠગમન કરો, હે શેષનાગ. આ ધરતી પર જ્યાં સુધી મહામહોપાધ્યાયનો અંશ જીવિત છે, ત્યાં સુધી આસુરી શક્તિઓ પોતાનું માથું નહીં ઊંચકી શકે.'

માર્ચ ૨૦૨૦માં અચાનક પ્રગટેલા કોરોનાની વૈશ્વિક મહામારીને લીધે ઘણુબધું બદલાયું. એ વખતે વહેતા થયેલા એક સંદેશામાંના શ્લોકને લીધે હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ચિરંજીવી ગણાતા સાત મહાનુભાવો સાથે આઠમા માર્કંડેય ઋષિ એમ કુલ આઠના નામ લગભગ લોકોને ગોખાઈ ગયા હતા. આ કથામાં પણ એ આઠમાંથી બે ચિરંજીવી આ નવલકથાનાં પાત્રો છે. એમાંનું એક પાત્ર છે અશ્વત્થામા. જે વસીમ ખાન નામના પાત્ર તરીકે આવે છે. હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ચિરંજીવી મનાતા પાત્રને એક અ-સુર તરીકે અને એય એક વિધર્મી તરીકે ચિતરીને લેખક દ્વયે સર્જક તરીકે સંસ્કૃતિ અને પરંપરામાં બદલાવની એક નવી અને ભારે છૂટ લીધી છે એ ઊડીને આંખે વળગે એવું છે.

શ્રદ્ધા અને આસ્થાનું કેન્દ્ર એવાં પાત્રોની પ્રખ્યાત અને રૂઢ થયેલી છબીથી જુદું ચરિત્રચિત્રણ ક્યારેક શ્રદ્ધાળુઓની લાગણીને ઠેસ પણ પહોંચાડતું હોય છે. ખાસ કરીને પુરાતન કાળનાં ઐતિહાસિક તથ્યોને આધારે નવા જમાનામાં નવતર સર્જન કરનારાઓ માટે આ એક જબરજસ્ત પડકાર હોય છે, જેને આવા પ્રયોગશીલ સર્જકે ઝીલવાનો હોય છે. એટલું જ નહીં, એમાંથી સાંગોપાંગ પાર ઊતરવાનું હોય છે. ફરીથી ક.મા.મુનશીની યશદા નવલત્રયીનું જ ઉદાહરણ લઈએ તો એમાં એક પાત્ર છે, ઉદો મારવાડી. જે ઇતિહાસમાં ખંભાતના પ્રખ્યાત ઉદયન મંત્રી તરીકે જાણીતા છે, પરંતુ સર્જકે એમના પાત્રને જે રીતે ઘડ્યું છે, વિકસાવ્યું છે, એનાથી કદાચ ધર્મવિશેષની લાગણી દુભાઈ હોય એવું પણ બને. જોકે પાત્રવિકાસની દ્રષ્ટિ, પછીથી મંત્રી તરીકે ઉદયનનું પાત્રાલેખન એમની ઐતિહાસિક કીર્તિને છાજે એવું છે.

સોમનાથ મંદિર ખાતે ૧૯૪૮માં થયેલી ઉત્ખનનની ઘટના વખતે અશ્વત્થામાનો હાથ પર શ્રીકૃષ્ણનું ટેટૂ કરાવેલા એક નાના બાળક, વસીમ ખાન તરીકે કથાપ્રવેશ થાય છે અને અંતે કથાનાયક વિવાનને ભગવાન અનંત શેષનાગના કાતિલ ઝેરની અસરથી બચાવ્યા પછી એ પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં પ્રગટ થાય છે ત્યારે કથાનું મૂળ રહસ્ય ઉઘાડે છે. વાંચો-

સતયુગમાં શુક્રાચાર્યે દાનવોને વિજયી બનાવવા મહાદેવની ઘોર તપશ્ચર્યા કરી અને પરિણામે અષ્ટસિદ્ધિઓ ધરાવતું શુક્રયંત્ર વરદાન તરીકે મળ્યું. (પા.૪૮૯)

આ અષ્ટસિદ્ધિયંત્ર કે શુક્રયંત્ર શુક્રાચાર્ય પાસેથી મહામહોપાધ્યાયે છીનવી લીધું અને પછી એ સોમનાથ ઉત્ખનનમાં ફરીથી જડી આવ્યું, પછી એ મેળવવા માટે દેશવિદેશના લોકો સંકળાયા અને યુગોયુગો સુધી એ શુક્રયંત્ર હસ્તગત કરવાના પ્રયાસ અને પ્રપંચ ચાલ્યા, એને સમાવતી આ કથાના પહેલા ભાગમાં અસુર ગુરુ મુખ્યપાત્ર તરીકે ઊપસે છે. શુક્રાચાર્યની અસમંજસનું કારણ જુઓ-

મહાદેવની સર્વોચ્ચ શક્તિ તો શુક્રયંત્રમાં સમાયેલી છે, તો પછી મારા આયુધ, મારા તામશૂલ મંત્રને નિષ્ફળ બનાવી શકે એટલી પ્રચંડ ઊર્જા આ શિવલિંગમાં આવી ક્યાંથી. (પા. ૩૦૭)

એકાક્ષ અઘોરી તરીકે કથામાં આવતા અસુરગુરુ શુક્રાચાર્યને આરબ ભૂમિવાસી દર્શાવાયા છે એને પણ વિશ્વ ઇતિહાસ સાથે જોડીએ તો એક નવી દિશા ખૂલે છે. આજે પણ વિશ્વભરમાં આતંક મચાવતાં તત્ત્વોની ઉત્પત્તિ અને વિચારધારા વિસ્તારની નીતિ વિશ્વના પ્રવાહોથી વાકેફ કોઈ પણ વ્યક્તિ સમજી શકે એમ છે. સતયુગથી વર્તમાન સુધીની ઘટનાઓના ઇતિહાસ અને કલ્પના બેયના સુમેળથી રચાયેલી કથામાં કંઈ કેટકેટલી ઘટનાઓ વણાઈ ગઈ છે એ તો પાનાં ઊથલાવીએ ત્યારે નજરે ચઢે જ છે. ભારતના ઇતિહાસ સાથે સંકળાયેલી સ્થાનિક અને વિદેશી વ્યક્તિઓ પણ એમના નેતૃત્વ અને કર્તૃત્વને લીધે કથાપટલ પર પોતાની હાજરી પુરાવી જાય છે.

જોકે એ કથાઓ અને એના સારરૂપ બોધને સર્જક દ્વયે પોતાની કલ્પનાશક્તિનો પૂરેપૂરો લાભ આપીને જરા અલગ રીતે, પોતાની શૈલીમાં રજૂ કર્યો છે એટલે કદાચ કથા વધુ રોચક અને રોમાંચક બની છે. ૭૧ પ્રકરણ કે પછી કથાના દરેક પાત્રને લઈને લખવા ધારીએ તો કદાચ ફરીથી એક બીજું પુસ્તક કરવું પડે એટલું વિષય અને રસ વૈવિધ્ય આ ૫૨૮ પાનાંમાં ભર્યું પડ્યું છે એટલે ઐતિહાસિક તથ્યો અને પૌરાણિક કથા જેવા સંદર્ભો ધરાવતી આ મહા-નવલશ્રેણીનો પહેલો ભાગને ઐતિહાસિક કથા તરીકે મૂલવ્યા વગર આ કલ્પનામિશ્રિત નવલકથા છે એ યાદ રાખીને, ચોક્કસ એનો આનંદ માણી શકાય એમ છે.

આ પુસ્તક લખવા માટે લેખક દ્વયે જે સંદર્ભસાહિત્યનો ઉપયોગ કર્યો છે એમાં ૧૮ પુસ્તકો, ૧૯ વેબસાઇટસ-બ્લોક્સ-આર્ટિકલ્સ, ૯ યુ-ટ્યૂબ લિન્ક્સ ઉપરાંત સોમનાથથી માંડીને દુબઈ સુધીની આર્કિયોલોજિકલ સાઇટ્સની મુલાકાતોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. મોટા ભાગે મરાઠી અને બંગાળી સાહિત્યમાં જોવા મળતું આવું સ-સંદર્ભ-સંશોધન પછીનું લેખન કરવાનું વલણ ગુજરાતી ભાષામાં પણ અવતર્યું એનો રાજીપો. સરવાળે ઘટનાઓ અને કલ્પનાઓથી ખીચોખીચ ભરેલી નવલકથા સમયખંડના મોટા ફલક પર વિસ્તરેલી હોવા છતાં અને વારંવાર દરેક પ્રકરણે સમયકાળને કૂદી આગળપાછળ જતી હોવા છતાં પણ એક પાવરપેક્ડ મલ્ટિસ્ટારર ફિલ્મની જેમ માણવાલાયક, વાંચવાલાયક બની છે અને એય રસક્ષતિ વિના. હા, લાંબા કાળખંડ અને ઢગલાબંધ પાત્રો અને સ્થળોને લીધે ક્યારેક વાચકને કેટલીક બાબતોની વિસ્મૃતિ પણ થતી રહે છે, પરંતુ એ આ પ્રકારના કથાવિશેષ (જોનર)ની વિશેષતા પણ ગણી શકાય.

અશ્વત્થામા અને પરશુરામ પછી બાકીના ચિરંજીવી પણ સોમનાથ દાદાની કૃપાથી, મહા-અસુર શ્રેણીના પાને સંસ્કૃતિ અને પરંપરાની ગરિમા અને ગૌરવ સાથે અવતરે એવી લેખક દ્વયને શુભેચ્છાઓ. ■

કથાઓ અને એના સારરૂપ બોધને સર્જક દ્વયે પોતાની કલ્પનાશક્તિનો પૂરેપૂરો લાભ આપીને જરા અલગ રીતે, પોતાની શૈલીમાં રજૂ કર્યો છે

Dr. Kiran Jayswal

MBBS, MD (Anae), D ortho (Mumbai)
Endoscopic Spine Surgeon
Fellow in Advanced Spine Interventions
Fellow in Spine Endoscopic Surgery
Fellow in Endoscopic Spine Fusion Surgery

આધુનિક મેડિકલ સાયન્સ દ્વારા મોટા ઓપરેશન વગરની સારવાર

કમરના દુખાવા | **ચહેરાના દુઃખાવા** | **સાયટીકા (ગાદી ખસી જવી)** | **સ્નાયુના દુખાવા**

ગરદનના દુઃખાવા | **કેન્સરનાં દુઃખાવા** | **ખભા હાથનાં દુઃખાવા**

માત્ર એક જ દિવસમાં એક કલાકમાં થતી સારવાર, ૧૦ વર્ષમાં ૯૮% સફળતા સાથે
કોઈ મોટી ચીરફાડ નહીં, મોટા ઓપરેશન વગરની સારવાર

સારવાર પ્રક્રિયા જે અમે કરીએ છીએ.

અમે ટેકનોલોજીની એડવાન્સ અધતન પધ્ધતિ દ્વારા દુઃખાવાનું
યોગ્ય નિદાન કરી તેની સારવાર કરીએ છીએ, જે નીચે મુજબ છે.

ઈન્ટરવેન્શનલ પ્રક્રિયાઓ

- ટ્રાન્સફોરામીનલ એપીડયુરલ ઈન્જેક્શન
- લેટરલ રીસેસ બ્લોક એન્ડ નર્વ ડિકંપ્રેશન
- ઓઝોન ન્યુક્લિયોલાયસીસ
- રેડિયોફ્રિક્વન્સી ન્યુક્લિયોપ્લાસ્ટી
- વર્ટેબ્રોપ્લાસ્ટી
- બલુન કાયફોપ્લાસ્ટી
- સ્પાઈનલ કોર્ડ સ્ટીમ્યુલેટર
- ઈન્ટ્રાથીકલ પંપ ઈમ્પાન્ટેશન
- રેડિયોફ્રિક્વન્સી કોબ્લેશન
  (ટ્રાયજેમીનલ ન્યુરાલજીયા)

એન્ડોસ્કોપીક સ્પાઈન પ્રોસીજર્સ

- ટ્રાન્સફોરામીનલ સ્પાઈન એન્ડોસ્કોપી
  (દુરબીન વડે ગાદીની સારવાર)
- ઈન્ટરલેમીનર એન્ડોસ્કોપીક સ્પાઈન પ્રોસીજર
- UBE યુનિલેટરલ બાયપોર્ટલ એન્ડોસ્કોપી
- એન્ડોસ્કોપીક ફિક્સેશન - ફ્યુઝન

ઓપરેશન પ્રક્રિયાઓ

- ઓર્થોસ્કોપી (ઘુંટણ, ખભાની દુરબીન વડે સારવાર)
- ઘુંટણ અને થાપાના રિપ્લેસમેન્ટ (પ્રત્યારોપણ)
- કરોડરજુ-મણકાના તમામ પ્રકારના ઓપરેશન

સ્પાઈનેટીક્સ
સ્પાઈન એન્ડોસ્કોપી અને પેઈન મેનેજમેન્ટ હોસ્પીટલ
Let's Live Pain Free - Better Quality Life

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરોઃ

Mo.8980488444, 8460052030

હવે અમદાવાદમાં પણ મળશે

અભિયાન ના વાચકો માટે ખાસ ઓફર આ મેગેઝીન લઈને આવનારને પ્રથમ કન્સેલટેશનમાં OPD માં ૫૦% અને Procedure માં ૨૦% રાહત મળશે

વધુ માહિતી માટે સ્કેન કરો.

સુરત	૧. "સ્પાઈનેટીક્સ", જી-૧-૪, શાકુંતલ કોમ્પલેક્ષ, સંઘવી ટાવરની બાજુમાં, ગુજરાત ગેસ સર્કલ, અડાજણ, સુરત. (સોમવાર થી ગુરૂવાર સવારે ૧૧.૦૦ થી ૦૧.૦૦, સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦) ફોન: ૦૨૬૧૨૭૮૮૪૪ / ૨૭૯૮૪૪૪
બરોડા	૧. સ્પાઈનેટીક્સ કલિનીક જ "બરોડા લાઈફ લાઈન હોસ્પિટલ" ભારત પેટ્રોલ પંપની સામે, વાઘોડીયા ડભોઈ રીંગ રોડ. (શુક્રવાર અને શનિવાર બપોરે ૦૧.૦૦ થી ૦૨.૦૦) મો. ૮૪૬૦૦ ૫૨૦૩૦ ૨. "બી.એ.પી.એસ. શાસ્ત્રીજી મહારાજ હોસ્પિટલ" અટલાદરા. (શુક્રવાર અને શનિવાર સવારે ૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦) ૩. "સ્વાથ્ય સુપર સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ" ટ્રાયડેન્ટ કોમ્પલેક્ષ, ઈલોરા પાર્ક (શુક્રવાર અને શનિવાર સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦) ૪. "ટ્રાય કલર હોસ્પિટલ" ડો. વિક્રમ સારાભાઈ રોડ, ગેંડા સર્કલ પાસે, વડોદરા. (શુક્રવાર અને શનિવાર સવારે ૧૧.૩૦ થી ૧૨.૩૦) ૫. "મંગલમ્ ઓર્થોપેડીક હોસ્પિટલ" સોમા તળાવ ચાર રસ્તા, ડભોઈ રોડ. (શુક્રવાર અને શનિવાર બપોરે ૨.૦૦ થી ૩.૦૦)
આણંદ	સ્પાઈનેટીક" બીજો માળ, આણંદ ઓર્થોપેડીક હોસ્પિટલ, ભાલેજ રોડ, આણંદ. (દરરોજ સાંજે ૪.૦૦ થી ૬.૦૦) ટીમ સ્પાઈનેટીક્સ
નડિયાદ	આણંદ ઓર્થોપેડીક હોસ્પિટલ", ડી.પી. દેસાઈ સ્કુલ લેન, સંતરામ મંદિરની સામે. (શુક્રવાર સાંજે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦)
ભરૂચ	૧. "બરોડા હાર્ટ એન્ડ મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ" પાંચ બત્તી, સ્ટેશન રોડ, ભરૂચ. (ગુરૂવાર સાંજે ૩.૦૦ થી ૪.૩૦) ૨. "બોડી કેર ફિઝીયોથેરાપી સેન્ટર, રંગોલી કોમ્પલેક્ષ, બીગ બજારની બાજુમાં, ગુરૂવાર સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦)
બોરડોલી	"લાઈફલાઈન હોસ્પિટલ" બી.એ.બી.એસ. સ્કુલ, લીમડા ચોક. (પહેલા અને ત્રીજા બુધવાર બપોરે ૨.૦૦ થી ૪.૦૦)
મોડાસા	એઈમ્સ હોસ્પિટલ" ખલીકપુર મોડાસા. અગાઉથી એપોઈન્ટમેન્ટ લેવી જરૂરી છે. મો. ૮૪૬૦૦ ૫૨૦૩૦

www.spinetics.co.in

Pioneer in spices since 60 years

JHAVERI's MAST !

Desh ka Swad

Rajashahi Garam Masala

Available in 10g, 50g, 100g, 200g, 500g, 1kg & 5kg

jspl JHAVERI SPICES PVT. LTD.

Email: info@mastspices.com | Call 1 800-313-3424 | www.mastspices.com

Now Available on amazon & Flipkart

R.No. MNW/280/2021-23 VALID UP TO 31-12-2023 RNI NO. 4384/86 LICENCE TO Tech/RO/AHD/LPWP/Misc./2021-23 POST AT PSO, AHD-380 002 ON SATURDAY 25-09-2021. PUBLISHED EVERY SATURDAY FROM:- SAMBHAAV MEDIA LTD. OPP CHIEF JUSTICE BUNGLOW AHD-380015